



スマートフォン搭載型のリモート運動指導機能付き
心不全管理アプリケーションを用いた急性冠症候群患者の
予後と運動耐容能に関する多機関共同ランダム化並行群間比較試験
(略称：SHARE-CR試験)

研究参加者様用マニュアル

本研究で使用するもの



Fitbit Charge5



**ご自身の
スマートフォン
(iPhone・Android)**

- ・ Apple iOS 15以降
- ・ Android OS 10以降

※Fitbitをすでにお使いの方は7ページ（iPhone）もしくは
18ページ（Android）からお読みください

1. iPhoneをお使いの方

Bluetooth設定の確認	3
Fitbitアプリのインストールとアカウント作成	4
Googleアカウントとは	5
Googleアカウントをお持ちの方	6
Fitbitの接続	7
ご注意事項（iPhone）	14
歩数が変わらない場合は…（iPhone）	15

2. Androidをお使いの方

Bluetooth設定の確認	16
Fitbitアプリのインストールとアカウント作成	17
Fitbitの接続	18
ご注意事項（Android）	29
同期ができない場合は…（Android）	30

3. ハートサインアプリとFitbitとの連携

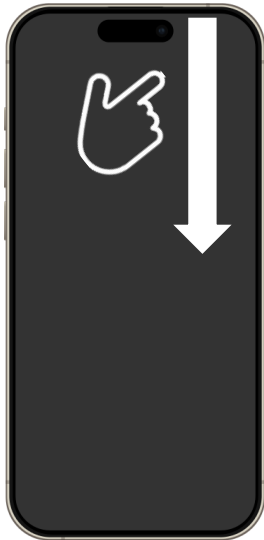
臨床研究参加の登録	31
Fitbit連携の設定	34

4. 付記

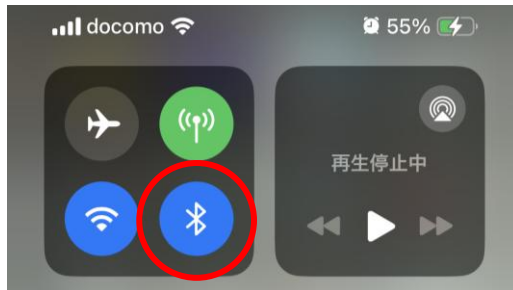
Googleアカウントをお持ちでない方（iPhone）	39
Googleアカウント、パスワードを忘れた方（iPhone）	43
Googleアカウント、パスワードを忘れた方（Android）	45
Googleアカウントを忘れない方法（iPhone）	49
Googleアカウントの生年月日等の変更（iPhone・Android）	52
スマートフォンのOSバージョンの確認方法	54

■ Bluetooth設定の確認

方法1



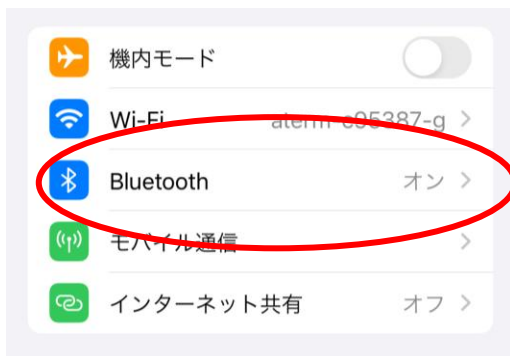
スマートフォンの画面の右上から下になぞりメニューを表示し、Bluetoothをオンにします。



方法2



設定アプリを開き、Bluetoothをタップし、スイッチをオン（下図の状態）にします。



■ Fitbitの使用準備

1. Fitbitアプリのインストール

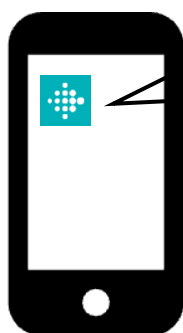
ご自身のスマートフォンにFitbitアプリのインストールを行います。



アプリストアで「Fitbit」で検索することもできます

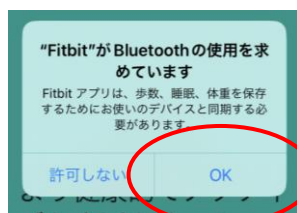


2. Fitbitアプリの起動



拡大

Fitbitアプリを起動します。
スマートフォンの画面の中から左のアイコンを探して押してください。



起動後にBluetoothの使用を求められた際はOKしてください。

3. Fitbitアカウントの作成



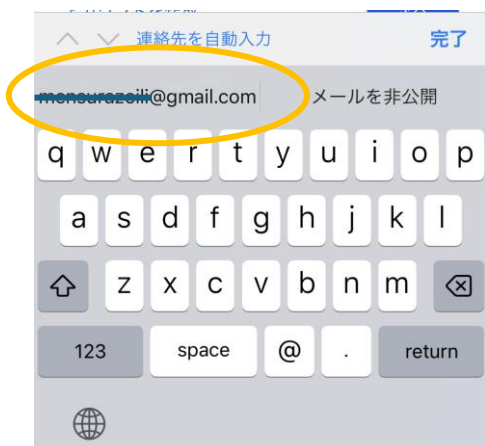
FitbitにはGoogleアカウント（次ページ参照）を使用してログインします。



上の画面が表示された場合は、「続ける」を押します。

「Fitbitでログイン」は使用しないでください

Googleアカウントを使用したことがある場合はキーボードの上に候補が表示されることがあります。



iPhoneが自動で覚えている場合がありますので「~@gmail.com」が表示されたら選択しても大丈夫です。

➡ 次ページへお進みください

Googleアカウントとは



GoogleアカウントとはGoogleのメールアドレスを指します。

〇〇〇〇〇〇@gmail.com

Googleアカウントがお分かりの方

➡ 次ページへお進みください

Googleアカウントをお持ちでない方

➡ 36ページへお進みください

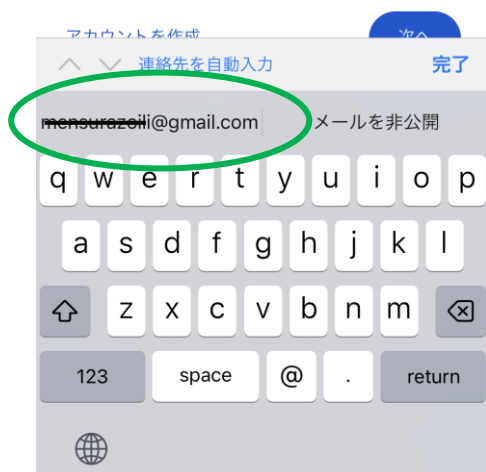
Googleアカウントやパスワードを忘れてしまった方

➡ 40ページへお進みください

Googleアカウントに関して何も覚えていない場合は、「**Googleアカウントをお持ちでない方**」(36ページ)をお読みください。

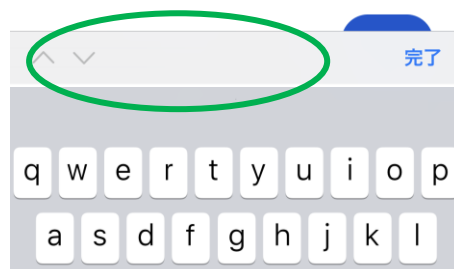
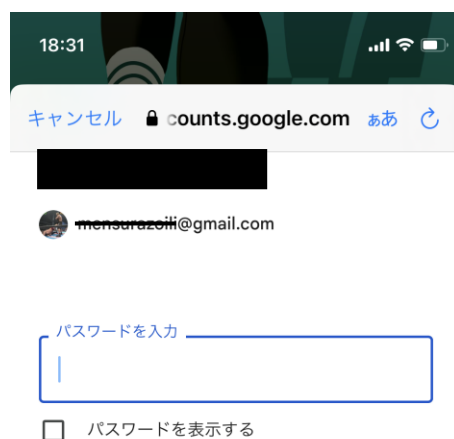
Googleアカウントをお持ちの方

GoogleアカウントのGmailアドレスを入力します。



Gmailアドレスがある場合、キーボードの上に表示されることがあります。こちらを押して入力することも可能です。

続いてパスワードを入力します。



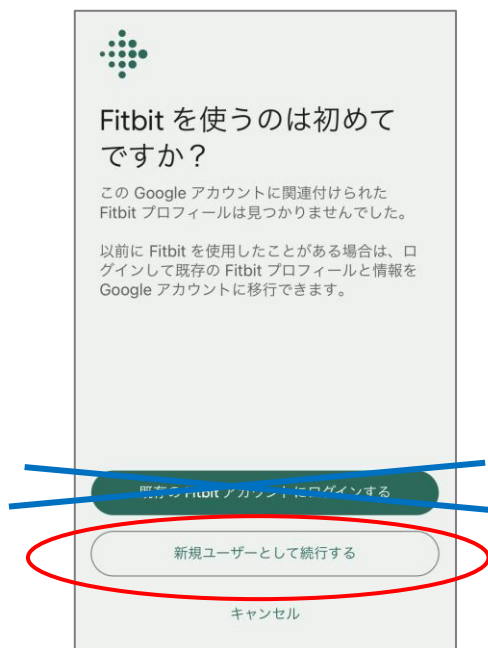
パスワードも同様に候補が表示されることがありますので、こちらを押して入力することも可能です。

Fitbitアプリの画面が表示されれば完了です。

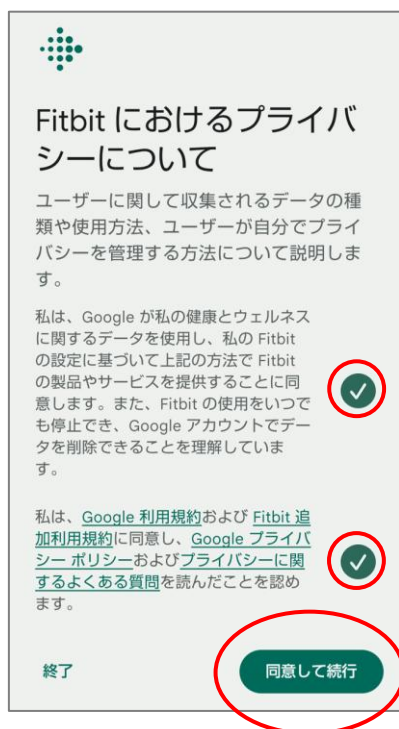
➡ 次ページへお進みください

「新規ユーザーとして続行する」を選択します。

「Fitbitでログイン」は使用しないでください



下部の2つのチェックボックスにチェックを入れ、同意して続行します。



身長・体重・性別を入力し、保存して続行します。

身長は「cm」 体重は「kg」を選択してください。



「続行」を選択します。



画面下までスクロールし、
「同意して続行」を選択します。



製品の改善と健康調査の
推進にご協力ください

Google は、世界中の人々がより健康になれる
よう尽力することを使命としています。その一
環として行われる調査にぜひご協力ください。
なお、調査へのご協力は完全に任意です。

仕組み

同意した場合、健康とウェルネスに関する新製
品やサービスをあなたや他のユーザー向けに研
究・開発するため、Fitbit の製品やサービスのご
利用時に、Fitbit および Google があなたのデー
タを収集し、使用します。次のようなデータが
該当します。

- ・ 健康とウェルネスに関するデータ（歩数、
心拍数、睡眠データなど）
- ・ Fitbit に接続しているデバイスからの
データ

たとえば、Fitbit デバイスから収集された心拍数

後で **同意して続行**

そのまま「保存して続行」
を押します。



メールと通知の設定

Fitbit 製品に関する最新情報や、健康調査、開
発への協力に関する通知をお届けします

メール通知

ニュースや最新情報 ☐

Fitbit を最大限活用するための最新情報、プ
ロモーション、便利なヒントを確認できます

アンケート調査のご案内 ☐

アンケート調査に関するご案内です

プッシュ通知

アンケート調査のご案内 ☐

アンケート調査に関するご案内です

保存して続行

下記の画面が表示されたら、
「デバイスのセットアップ」
を選択し、Fitbitデバイスを
接続します。



設定内容を選択

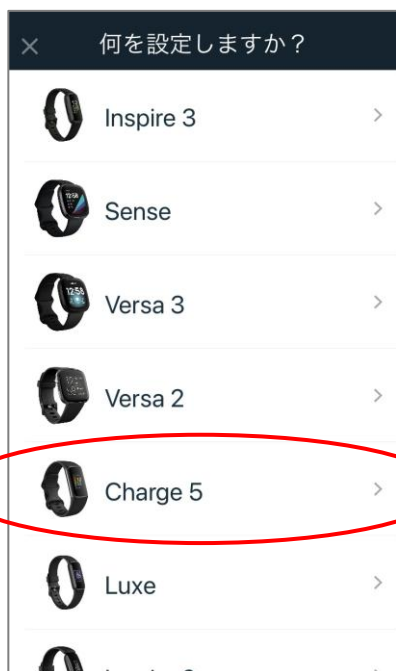
アプリを使うだけ
専用デバイスがなくても大丈夫で
す。スマートフォンのアプリを使用
して、アクティビティなどを記録で
きます。
スマートフォンを追加

デバイスのセットアップ
Fitbit デバイスとアプリを使用して
健康とウェルネスを管理できます
デバイスを追加

➡ これでFitbitアプリの
アカウント作成は完了です。
次ページへお進み
ください。

■ Fitbit Charge5の接続

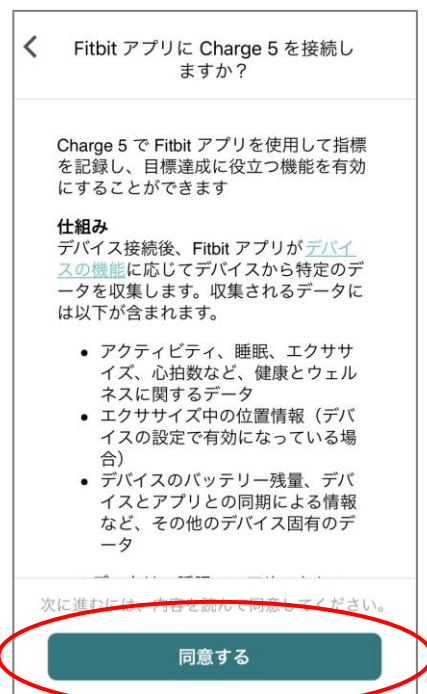
「Charge5」を選択します。



「設定」を押します。



画面最下部までスクロールし
「同意する」を押します。



「Next」を押します。



< Charge 5 を探しています

スマートフォンの Bluetooth をオンにして、Fitbit デバイスの近くに置き、接続を確立してください。



探しています...

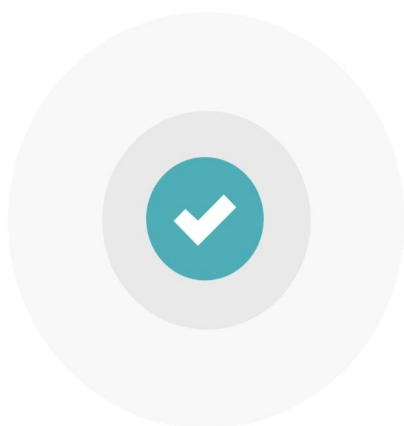
Fitbitとスマートフォンを近くに置いてください。



Fitbit Charge5が見つかるまで1分以上時間がかかることがあります。見つかるまでこの画面のまま待機してください。

見つからない場合はBluetoothのオンオフを行なってください (3ページ)

< 見つかりました。



接続中...

次の画面でペア設定コードを入力します。

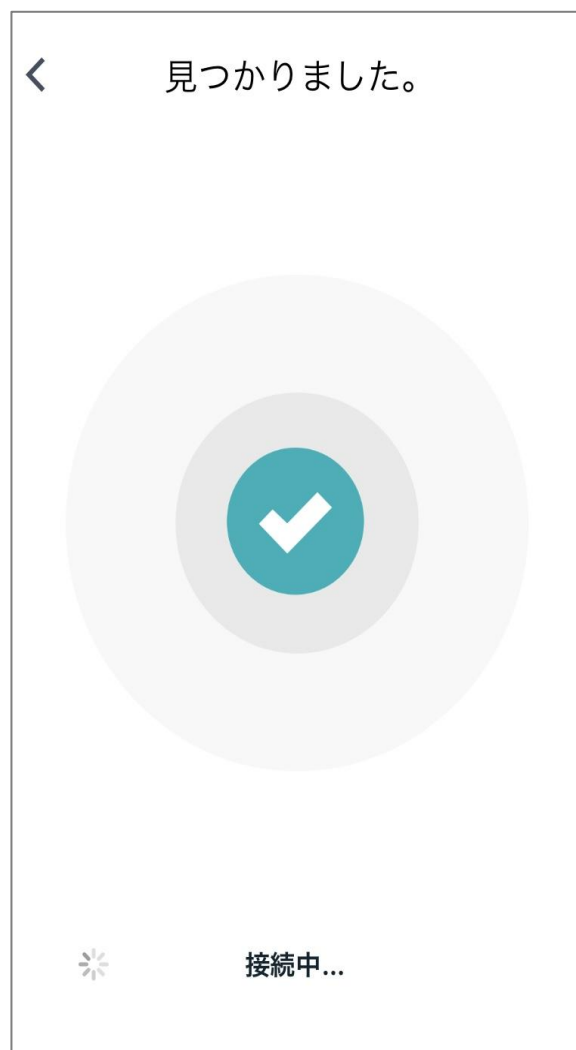
< デバイスの画面に表示されている4桁の番号を入力します

— — — —

動作しない場合 ヒントを表示

1	2 ABC	3 DEF
4 GHI	5 JKL	6 MNO
7 PQRS	8 TUV	9 WXYZ
0		✕

Fitbitが見つかったら、4桁のコードの入力画面に自動的に遷移します。



ペアリングコード入力画面に切り替わると同時に、お手元のFitbitが振動し、端末上に4桁の数字が表示されますので、その数字を入力します。

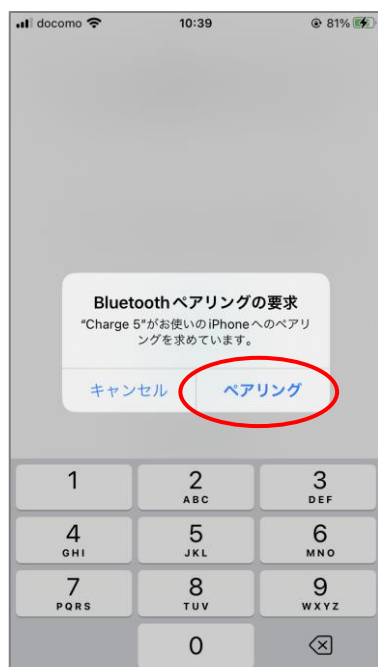
2. Fitbitの接続



4桁のコードを入力します。



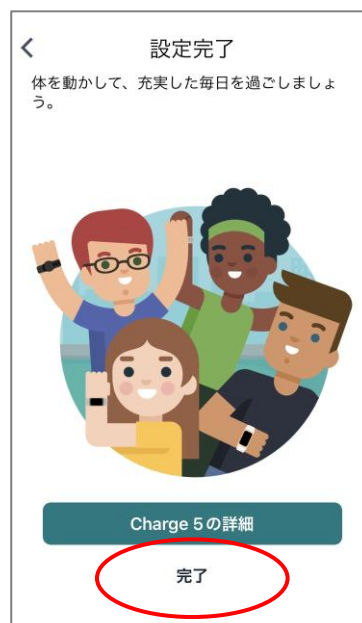
「ペアリング」を選択します。



「Update Later」を選択します（この画面が表示されない場合もあります）。



下記の設定完了画面が表示されるまで「次へ」を押下し、この画面で「完了」ボタンを押下します。



2. Fitbitの接続



プレミアムへの申込画面が表示されるので「×」を押下して画面を閉じます。

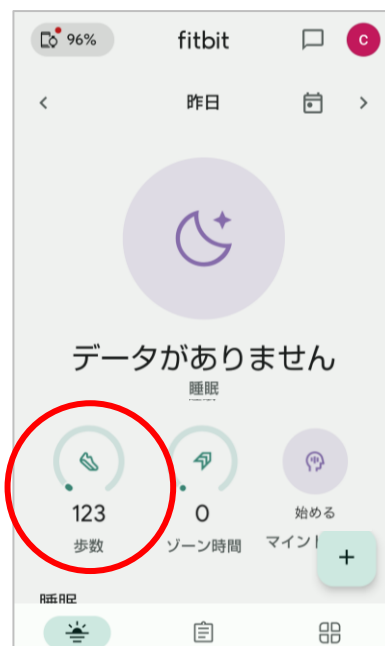


データ同期の確認をします。
左上の戻るを押下し、トップ画面に戻ります。

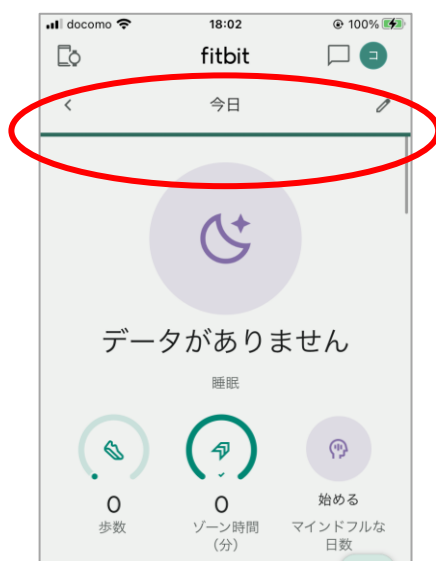


もし右上のようなメッセージが表示されたら、「更新しない」を選択してください。

歩数が0ではないことが確認できればOKです。



もし歩数が0の場合は、画面を上から下になぞると緑色の線が表示され、Fitbitの歩数と同期されます。



続けて次ページの注意事項を必ずご確認ください。

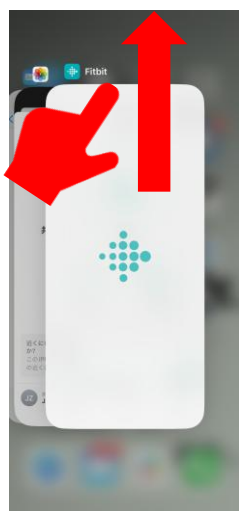
ご注意！

Fitbitからデータを送信するには、Fitbitアプリを常に起動している必要があります。**Fitbitアプリを終了しないよう、以下の操作はお止めください**

アプリの終了とは…



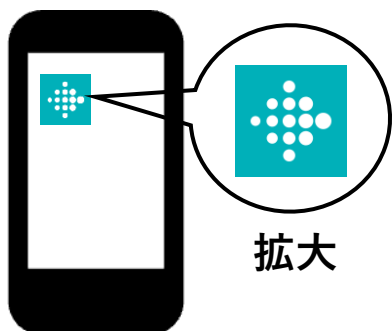
画面を下から上にスライドし、次の画面でFitbitアプリを上にもスライドするとアプリが終了します



○ボタンを2回押し、次の画面でFitbitアプリを上にもスライドするとアプリが終了します



Fitbitアプリを終了させてしまった場合

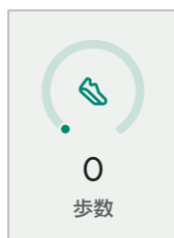


再度Fitbitアプリを起動してください。
スマートフォンの画面の中から
左のアイコンを探して押してください。

続いてハートサインアプリとFitbitの連携設定に進みます。

➡ **31ページへ**

■ 歩数が変わらない場合は…



歩数が0のままの
場合はFitbitが
同期できていない
可能性があります。

トップ画面の左上のアイコン
を押します。



Charge5を選択します。



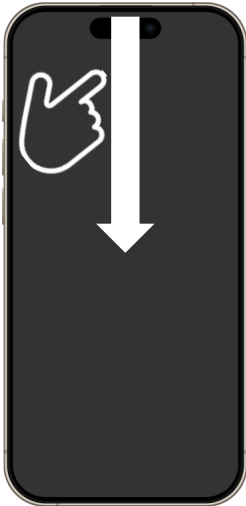
「このCharge5を削除」を
押下します。



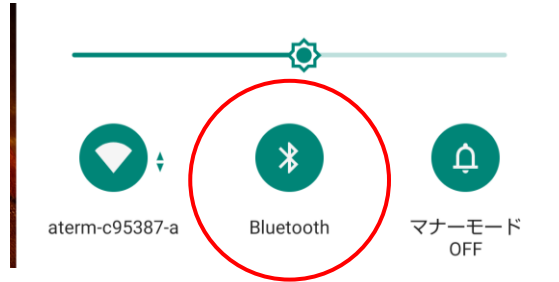
この後は7ページ以降を参照
し再度設定をお願いします。

■ Bluetooth設定の確認

方法1



スマートフォンの画面を上から下になぞりメニューを表示し、Bluetoothをオンにします。



方法2



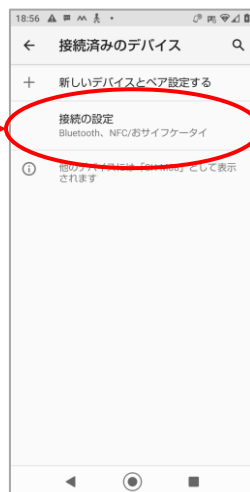
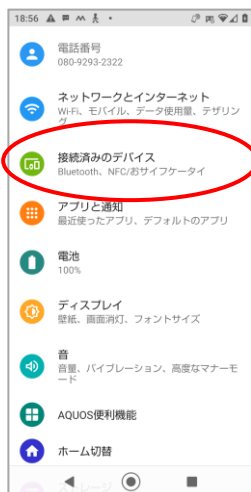
設定アプリを開きます。
※機種によりアイコンが異なりますが、ギアのアイコンやアプリ名でお探しください。

「接続済みのデバイス」を選択します

「接続の設定」を選択します

「Bluetooth」を選択します

「ON」にします



※機種により画面が異なりますのでご注意ください

■ Fitbitアプリのインストールとアカウント作成

1. Fitbitアプリのインストール

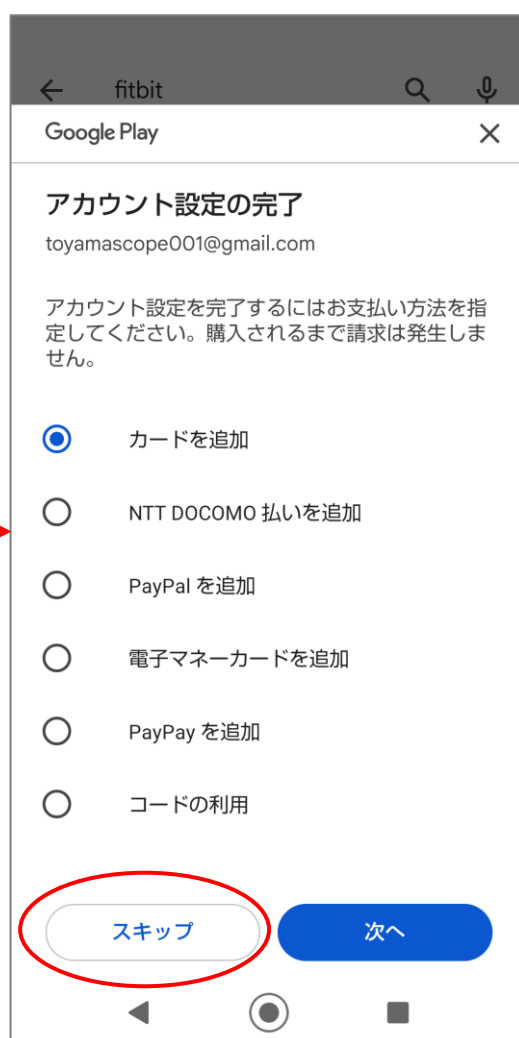
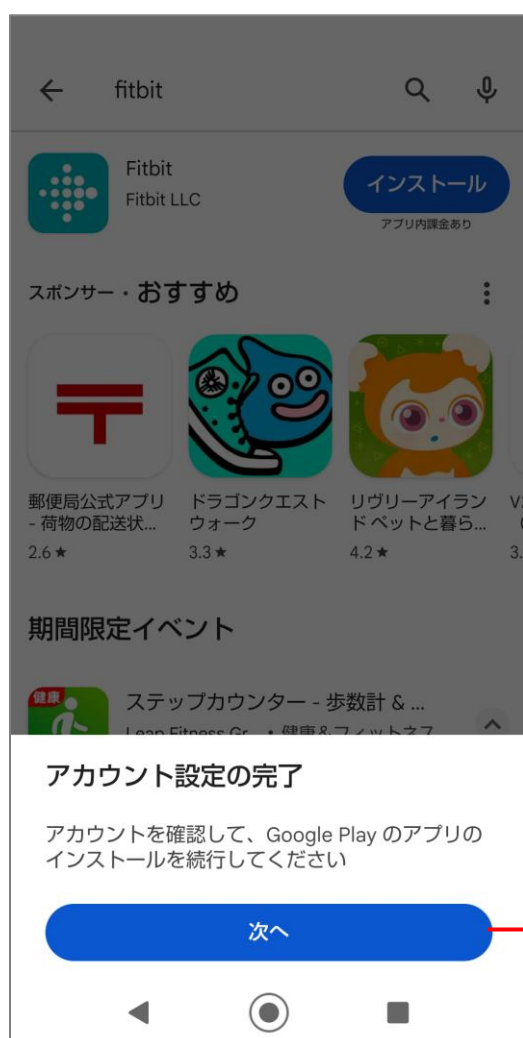
ご自身のスマートフォンにFitbit
アプリのインストールを行います。



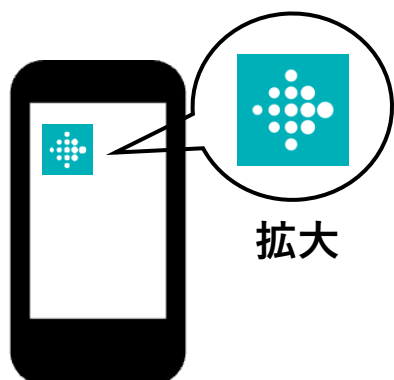
アプリストアで「**Fitbit**」で検索
することもできます

インストール時のご注意

もし下の画面が表示された場合、スキップをして進んでください



2. Fitbitアプリの起動



Fitbitアプリを起動します。
スマートフォンの画面の中から
左のアイコンを探して押してくだ
さい。

3. Fitbitアカウントの作成



「Googleでログイン」を押すと、画面の
下部にウィンドウが現れます。
「○○で続行」を押してください。



「Fitbitでログイン」は使用
しないでください



2つ以上Gmailをお持ちの場合、
選択することができます。

**使用したメールアドレスを
ここにメモしてください**

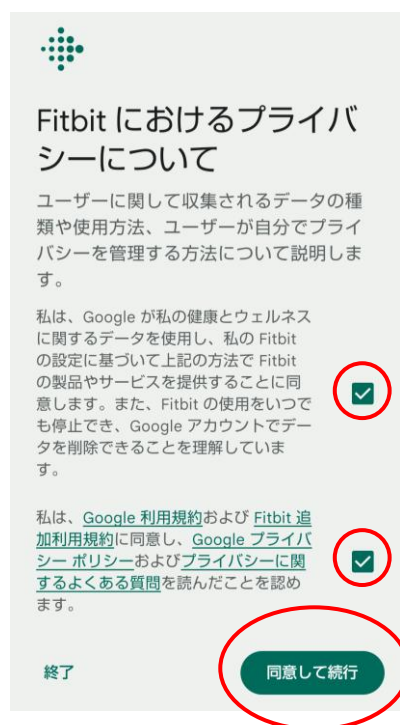
@gmail.com

「新規ユーザーとして続行する」を選択します。

「Fitbitでログイン」は使用しないでください

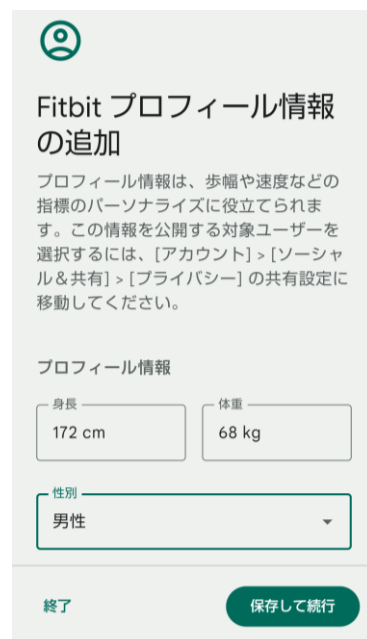


下部の2つのチェックボックスにチェックを入れ、同意して続行します。



身長・体重・性別を入力し、保存して続行します。

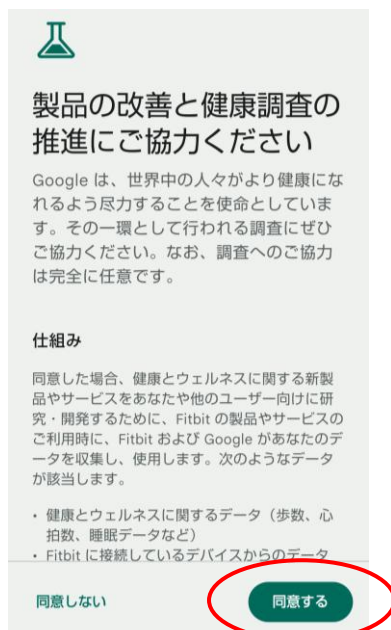
身長は「cm」体重は「kg」を選択してください。



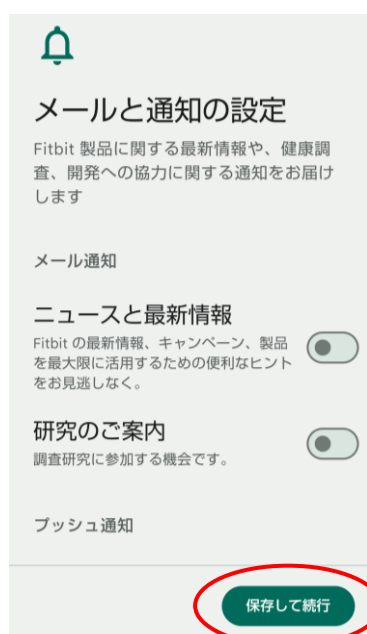
「続行」を選択します。



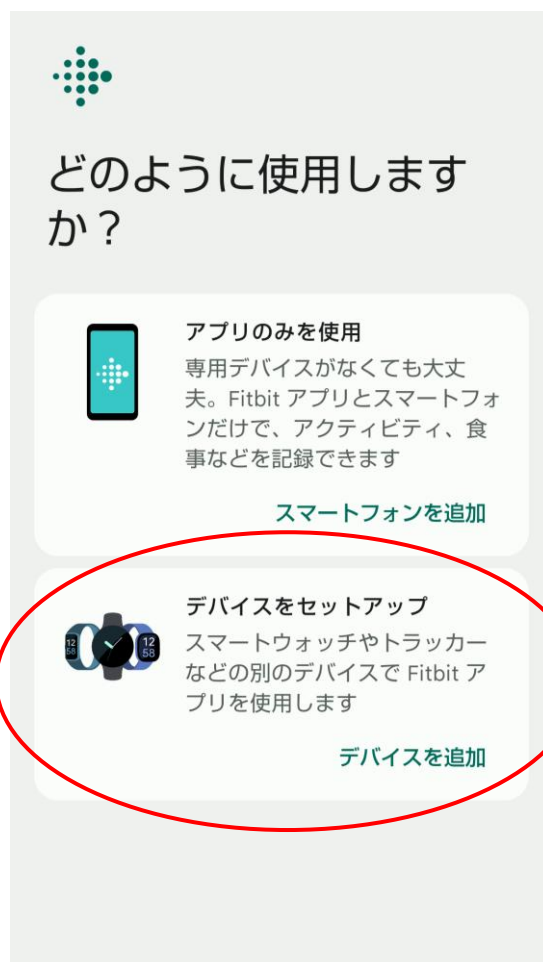
画面下までスクロールし、
「同意する」を選択します。



そのまま「保存して続行」
を押します。



下記の画面が表示されたら、
続けてFitbitデバイスを接続
します。



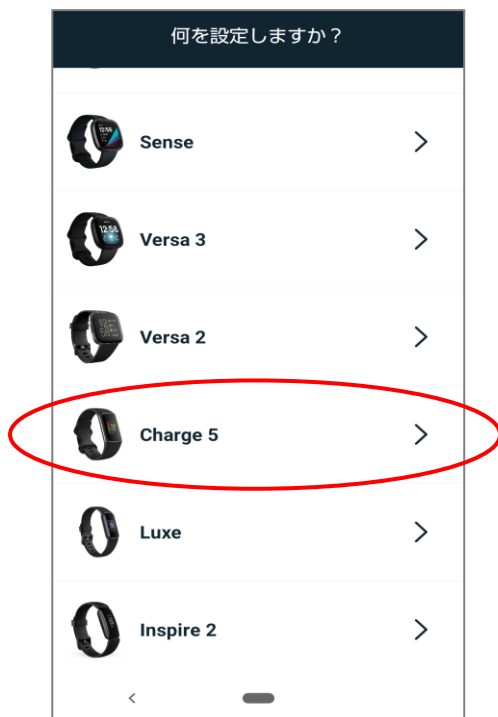
➡ これでFitbitアプリの
アカウント作成は完了です。
次ページへお進み
ください

■ Fitbit Charge5の接続

左上のアイコンを押します。



「Charge5」を選択します。



デバイスをセットアップを選択します。



「セットアップ」を押します。



画面最下部までスクロールし
「同意する」を押します。

**Fitbit アプリに Charge 5 を
接続しますか？**

デバイスとの接続を解除すると、それ以降は Fitbit アプリにデバイスから新しいデータが届かなくなります。Fitbit アプリの既存のデータには影響しません。

注意事項
デバイスを定期的に更新することが重要です。アップデートをインストールしないと、いずれデバイスが動作しなくなる可能性があり、EU 圏内では法的申し立てを行う権利が失われます。

注: デバイスを更新すると、GPS など、一部の設定が以前のデフォルトにリセットされることがあります。

重要: 米国にお住まいの場合、デバイスに関するすべての紛争は [Google デバイスの仲裁合意](#)に記載のとおり、集団訴訟ではなく、個人としての拘束力のある仲裁によって解決されます（ただし、その合意に記載されている手順に沿ってオプトアウトした場合を除きます）。

次に進むには、内容を読んで承認してください。

同意する

「次へ」を押します。

Charge 5 を充電します

セットアップ中はデバイスを充電しておきましょう。充電器のピンは、デバイス背面のポートにしっかりと固定する必要があります。

デバイスが充電中の場合は、画面に Fitbit のロゴまたはバッテリー残量が表示されます。



次へ

位置情報の設定をします。

×

**同期するには現在地への
アクセス許可が必要です**

Fitbit デバイスを同期するには、位置情報へのアクセスを許可する必要があります



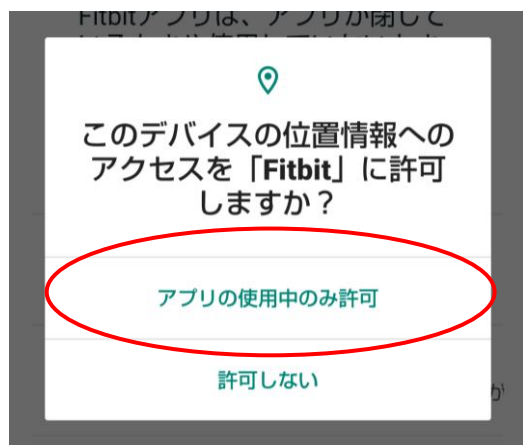
また、デバイスには、GPS 接続機能、バックグラウンド同期、エクササイズマッピング、天気のための位置情報も必要です。

Fitbit アプリは、アプリが閉じているときや使用していないときでも、位置情報を収集します。

❗や○になっているところを押します。



「アプリの使用中的み許可」を選択します。



「常に許可」を選択します。



すべて✔になりましたら「おわる」を押します。



Charge 5 を探しています

スマートフォンの Bluetooth をオンにして、Fitbit デバイスの近くに置き、接続を確立してください。



Fitbitとスマートフォンを近くに置いてください。



Fitbit Charge5が見つかるまで1分以上時間がかかることがあります。見つかるまでこの画面のまま待機してください。

見つからない場合はBluetoothのオンオフを行なってください (16ページ)

見つかりました。



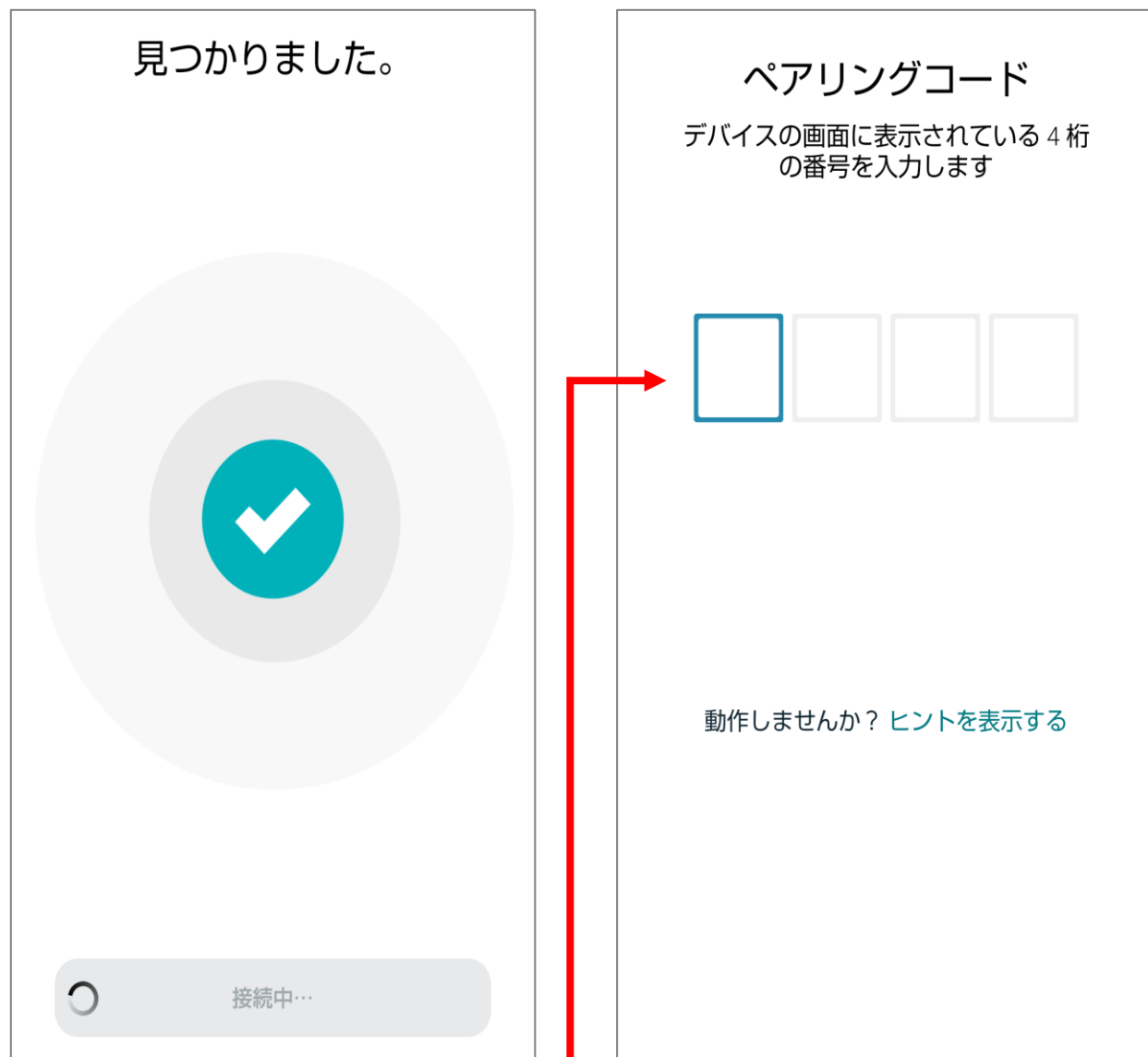
次の画面でペア設定コードを入力します。

ペアリングコード

デバイスの画面に表示されている4桁の番号を入力します

動作しませんか？ [ヒントを表示する](#)

Fitbitが見つかったら、4桁のコードの入力画面に自動的に遷移します。

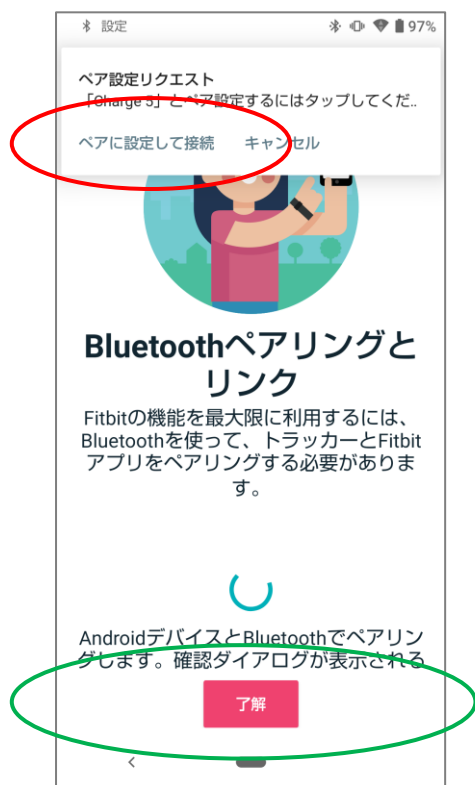


ペアリングコード入力画面に切り替わると同時に、お手元のFitbitが振動し、端末上に4桁の数字が表示されますので、その数字を入力します。



4桁のコードを入力すると画面に「接続中」と表示され、自動で次の画面へ遷移します。

お手元のFitbitには「ペアリング中」と表示されます。
ペアリングが完了するとFitbitが振動し、「ペアリング済」と表示されます。



「Bluetoothペアリングとリンク」という画面に切り替わります。

画面上部に表示されている「ペア設定リクエスト」の「**ペアに設定して接続**」を押下します。

「了解」ボタンは押さないでください！

画面上部の表示は数秒間で消えてしまいます。もし消えてしまった場合は「もう一度お試しください」ボタンが再表示されるまでそのまましばらくお待ちいただき、「もう一度お試しください」ボタンを押下してください。」



「ペア設定」を押下します。



「OK」を押下します。



「後で更新」を押下します
(この画面が表示されない
場合もあります)。



下記の設定完了画面が表示
されるまで「次へ」を押下し、
この画面で「完了」ボタンを
押下します。



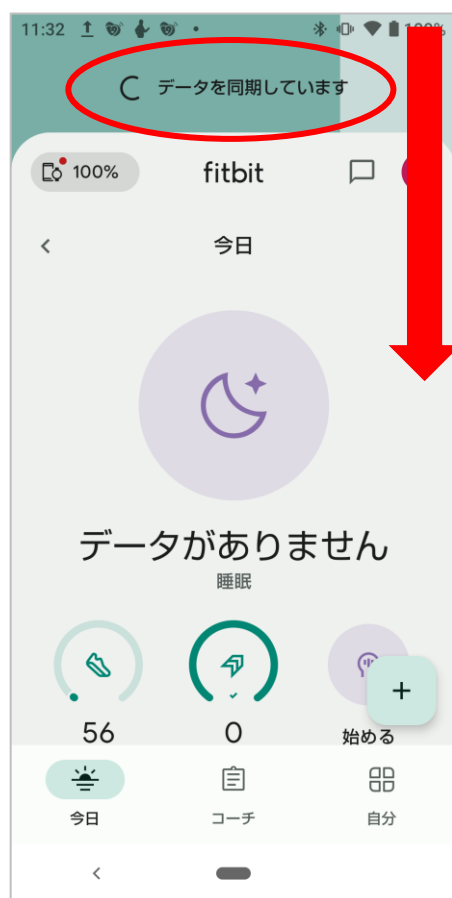
下記の画面が表示されましたら、左上の矢印を押下し、トップ画面に戻ります。



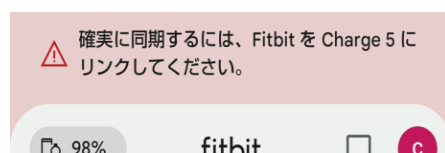
データ同期の確認をします。

画面を上から下になぞると同期が開始されます。

「データを同期しています」と表示されればOKです。



同期ができない場合は下記が表示されます（31ページへ）。



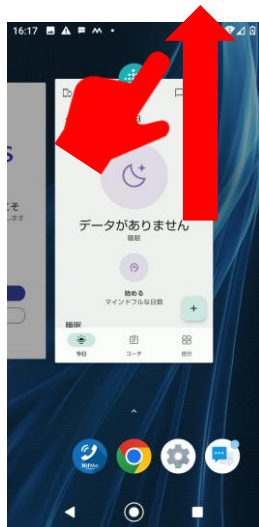
続けて次ページの注意事項を必ずご確認ください。

ご注意！

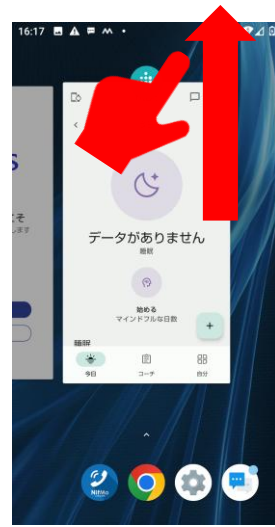
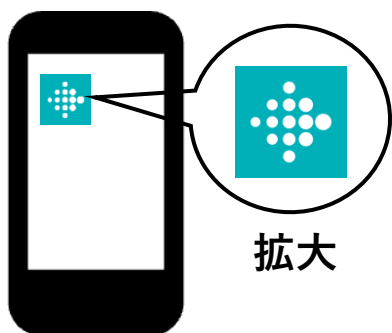
Fitbitからデータを送信するには、Fitbitアプリを常に起動している必要があります。**Fitbitアプリを終了しないよう、以下の操作はお止めください**

アプリの終了とは…

■ ボタンを押し、次の画面でFitbitアプリを上から下にスライドするとアプリが終了します



画面を下から上にスライドし、次の画面でFitbitアプリを上から下にスライドするとアプリが終了します

**Fitbitアプリを終了させてしまった場合**

再度Fitbitアプリを起動してください。
スマートフォンの画面の中から
左のアイコンを探して押してください。

続いてハートサインアプリとFitbitの連携設定に進みます。

➡ **31ページへ**

■同期ができない場合は…

下記の画面が表示された場合、一度デバイスを削除し再度設定をお願いします。



トップ画面の左上のアイコンを押します。



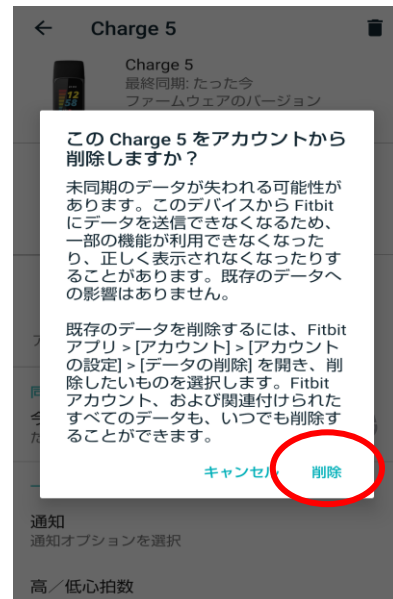
Charge5を選択します。



右上のゴミ箱アイコンを押下します。



「削除」を押下します。



この後は21ページ以降を参照し再度設定をお願いします。

3. ハートサインアプリとFitbitとの連携

■ 臨床研究参加の登録

ハートサインアプリを起動し、左下のメニュー画面を押下します。



メニューバーに表示されている、ユーザー情報を押下します。



3. ハートサインアプリとFitbitとの連携

ユーザー情報内の一番下までスクロールし、詳細を押下します。

ユーザー情報

ログイン名
CC7648

メールアドレス
sena_m_88@yahoo.co.jp

お住まいの地域
-

性別
男性

生年月日
昭和35年 1月 1日 (1960.01.01)

入院状況
心不全で入院していない

生活習慣

あなたの状態

- むくみや息切れなどの心不全症状がある
- 心不全の入院歴・治療歴がある

参加済みの臨床研究

詳細

該当する研究の灰色部分を押下します。

臨床研究一覧

臨床研究一覧

参加中
2025/10/07~2025/10/31
fitbit20251007
参加期間：2025/10/07~2025/10/31

未参加
2025/10/07~2025/10/31
スマートフォン搭載型のリモート運動指導機能付き心不全管理アプリケーションを用いた急性冠症候群患者の予後と運動耐要能に関する多機関共同ランダム化平行群間比較試験
参加期間：未登録

戻る

3. ハートサインアプリとFitbitとの連携

臨床研究参加期間を入力し、
参加を押下します。

[illegible]

登録が完了しました。

臨床研究一覧	
臨床研究参加期間を登録しました。	
臨床研究一覧	
2025/10/07~2025/10/31	参加中
fitbit20251007	
参加期間：2025/10/07~2025/10/31	
2025/10/07~2025/10/31	参加中
スマートフォン搭載型のリモート運動指導機能付き心不全管理アプリケーションを用いた急性冠症候群患者の予後と運動耐要能に関する多機関共同ランダム化平行群間比較試験	
参加期間：2025/10/07~2025/10/31	
戻る	

3. ハートサインアプリとFitbitとの連携

■ Fitbit連携の設定

もう一度トップ画面へ戻り、左下のメニュー画面を押下します。



メニューバーに表示されている、通信機器設定を押下します。



3. ハートサインアプリとFitbitとの連携

Fitbit「連携設定へ」を押下します。



Fitbit認証設定の「連携する」を押下します。



Fitbit連携画面が表示されます。



こちらへの入力は不要です

「Google で続ける」を押下し、Fitbitアプリの登録に使用したメールアドレスとパスワードを入力し、サインインしてください。

**Googleアカウントをお忘れの方は
40ページ以降をご確認ください**

3. ハートサインアプリとFitbitとの連携

Googleアカウントのログイン画面が表示されます。

ログイン - Google アカウント

Google

ログイン

お客様の Google アカウントを使用

メールアドレスまたは電話番号

メールアドレスを忘れた場合

ご自分のパソコンでない場合は、シークレットブラウジングウィンドウを使用してログインしてください。
[ゲストモードの使い方の詳細](#)

アカウントを作成

次へ

日本語

ヘルプ プライバシー 規約

Fitbitアプリの登録に使用したメールアドレスとパスワードを入力し、サインインしてください。

**Googleアカウントをお忘れの方は
40ページ以降をご確認ください**

ログイン - Google アカウント

Google

ようこそ

curesense50@gmail.com

パスワードを入力

パスワードをお忘れの場合

次へ

日本語

ヘルプ プライバシー 規約

キーボード欄に候補が出た場合

ログイン

Google アカウントを使用します。アプリと Safari でも Google サービスにログインします。

メールアドレスまたは電話番号

メールアドレスを忘れた場合

アカウントを作成

連絡先を自動入力

完了

curesense50@gmail.com

メールを非公開

q w e r t y u i o p

a s d f g h j k l

z x c v b n m

123 space @ . return

メールアドレス入力時にキーボードに候補が表示された場合は、Fitbitアプリ登録時のメールアドレスと同じか確認して選択してください。

3. ハートサインアプリとFitbitとの連携

アプリの認証



Cure Code Corp. による [HeartSign for test by yokoyama](#) は、アカウントの次のデータを アクセスする機能を求めています。

☒ **すべて許可する**

☒ アクティビティおよびエクササイズ

☒ 心拍数

☒ 酸素飽和度（血中酸素ウェルネス）

☒ プロフィール ⓘ

このデータの一部しか許可しない場合には、HeartSign for test by yokoyama が想定どおりに機能しない可能性があります。これらの許可については、[ここ](#) で詳しく学べます。

拒否

許可

HeartSign for test by yokoyama と共有するデータは、Cure Code Corp. の [プライバシーポリシー](#) と [利用規約](#) により規制されます。[アカウント設定](#) では、いつでもアクセスを確認したり削除したりできます。

 curesense50@gmail.comとしてサインイン
[あなたではない場合](#)

「すべて許可する」にチェックを入れ、「許可」します。
※チェックを入れないと「許可」を押下することはできません

Fitbit連携完了



Thank you!

Fitbitとの連携が完了しました。

戻る

左の画面が表示されれば完了です。

ご注意！

Fitbitからのデータ送信には、Fitbitアプリを起動している必要があります。
Fitbitアプリを終了しないようご注意ください。

➡ iPhoneの詳細は14ページ
Androidの詳細は29ページ

ここまでで研究参加に必要な操作は終了です！

ありがとうございました。

次ページ以降はGoogleアカウントに問題がある時やスマートフォンのOSバージョンの確認時にご参照ください。

4. 付記

Googleアカウントをお持ちでない方（iPhone）	-----	39
Googleアカウント、パスワードを忘れた方（iPhone）	-----	43
Googleアカウント、パスワードを忘れた方（Android）	-----	45
Googleアカウントを忘れない方法（iPhone）	-----	49
Googleアカウントの生年月日等の変更（iPhone・Android）	-----	52
スマートフォンのOSバージョンの確認方法	-----	54

Googleアカウントをお持ちでない方

Googleアカウントをお持ちでない方は新たに作成します。

「アカウントを作成」を押し、「**個人で使用**」を選択します。



17:58

キャンセル counts.google.com ああ

ログイン

Google アカウントを使用します。アプリと Safari でも Google サービスにログインします。

メールアドレスまたは電話番号

メールアドレスを忘れた場合

アカウントを作成

個人で使用

仕事 / ビジネス用

次へ

正しいデータの取得のため、生年月日は正確にご入力をお願いします。

姓と名を入力します。



Google アカウントを作成

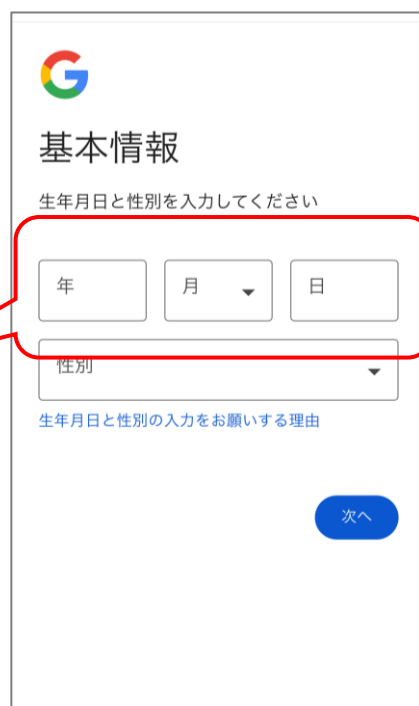
名前を入力してください

姓 (省略可)

名

次へ

生年月日と性別を**正確**に入力します。



基本情報

生年月日と性別を入力してください

年 月 日

性別

生年月日と性別の入力をお願いする理由

次へ

メールアドレスの候補が提示されます。

提示されたものを選択、もしくは任意のメールアドレスを作成します。

Gmail アドレスの選択

Gmail アドレスを選択するか、独自のアドレスを作成することができます

☐ tailangjinggang85@gmail.com

☐ jinggangtailang122@gmail.com

☐ 自分で Gmail アドレスを作成

[既存のメールアドレスを使用する](#) [次へ](#)

作成したメールアドレスをここにメモしてください

@gmail.com

任意のアドレスにする場合は、他人と同じものを作成することはできません。

☐ tailangjinggang85@gmail.com

☐ jinggangtailang122@gmail.com

☒ 自分で Gmail アドレスを作成

半角英字、数字、ピリオドを使用できます。

[既存のメールアドレスを使用する](#) [次へ](#)

任意のパスワードを設定します。



安全なパスワードの作成

半角アルファベット、数字、記号を組み合わせてパスワードを作成します

パスワード

確認

☐ パスワードを表示する

[次へ](#)

作成したパスワードをここにメモしてください

パスワード：

スマートフォンの電話番号を入力します。



ロボットによる操作でないことを証明します

スマートフォンで確認コードを受け取る

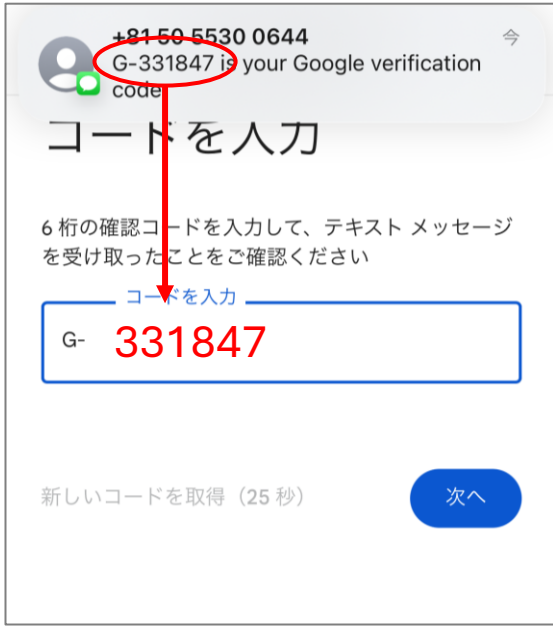
Google では、SMS を利用してこの電話番号を確認します（通信料が発生する場合があります）。

[次へ](#)

4. Googleアカウントをお持ちでない方

Apple iPhone

少し経つとメッセージが送信されてきますので、コードを控え、入力します。



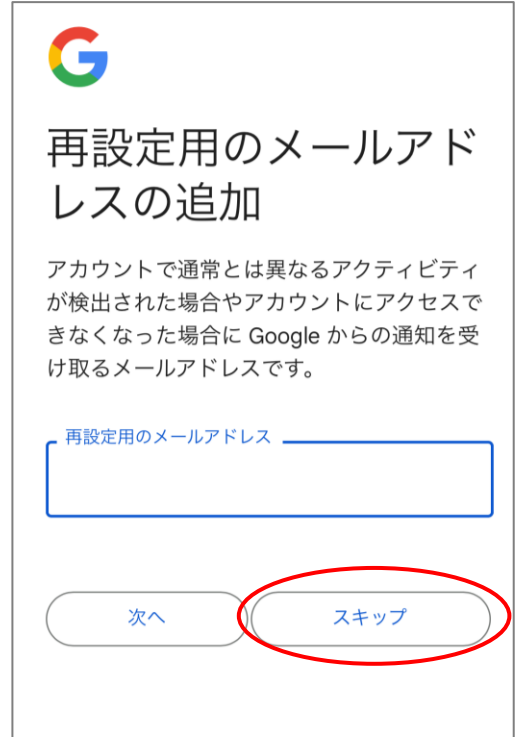
The screenshot shows a text message from a contact with the phone number +81-50-5530 0644. The message text is "G-331847 is your Google verification code". The code "331847" is circled in red. Below the message, the text "コードを入力" (Enter code) is displayed. A red arrow points from the circled code to a text input field labeled "コードを入力" which contains "G- 331847". Below the input field, it says "新しいコードを取得 (25 秒)" (Get new code (25 seconds)). A blue button labeled "次へ" (Next) is at the bottom right.

メッセージはメッセージアプリから確認することができます。

メッセージアプリ

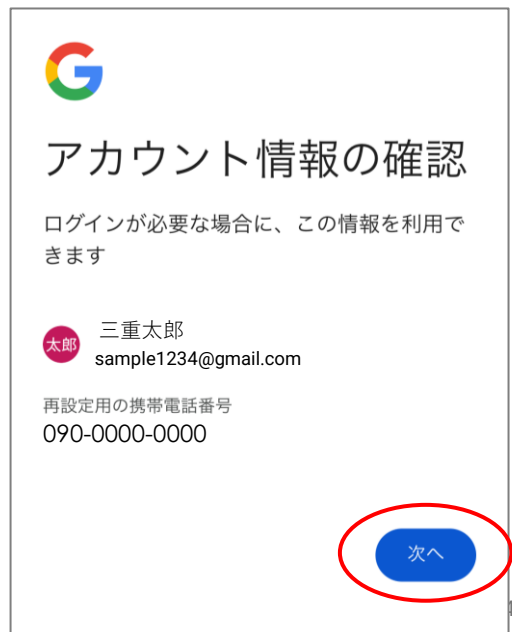


再設定用のメールアドレスの設定はスキップします。

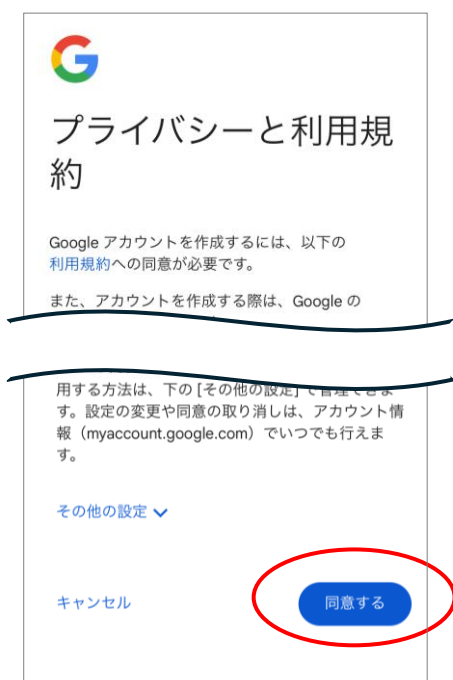


The screenshot shows the Google account setup screen titled "再設定用のメールアドレスの追加" (Add recovery email address). It includes a text input field for the email address. Below the field are two buttons: "次へ" (Next) and "スキップ" (Skip). The "スキップ" button is circled in red.

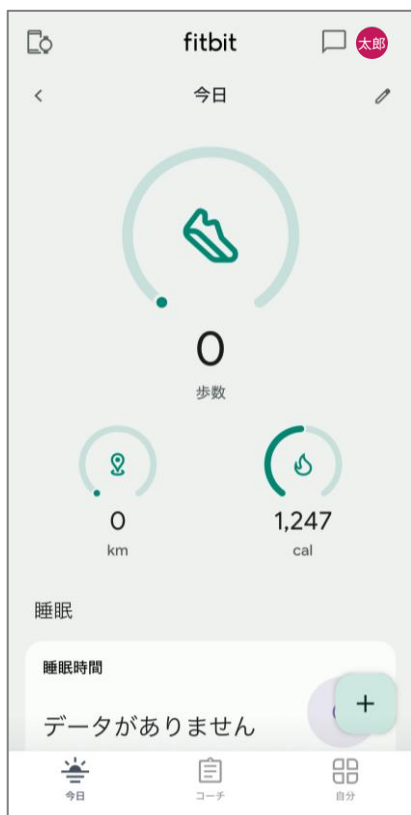
これで情報の入力は終了です。「次へ」を押下してください。



The screenshot shows the Google account setup screen titled "アカウント情報の確認" (Confirm account information). It displays the following information: "ログインが必要な場合に、この情報を利用できます" (You can use this information when login is required), a profile picture of a man, the name "三重太郎" (Mitsue Taro), the email "sample1234@gmail.com", and the recovery phone number "090-0000-0000". A blue button labeled "次へ" (Next) is at the bottom right, circled in red.



プライバシーポリシーに
同意します。



Fitbitアプリの画面が表示
されれば完了です。

➡ 「Fitbit Charge5の接続」
(7ページ) へお進みください

推奨

Googleアカウントをお忘れになら
ないようにする方法

➡ 46ページへ

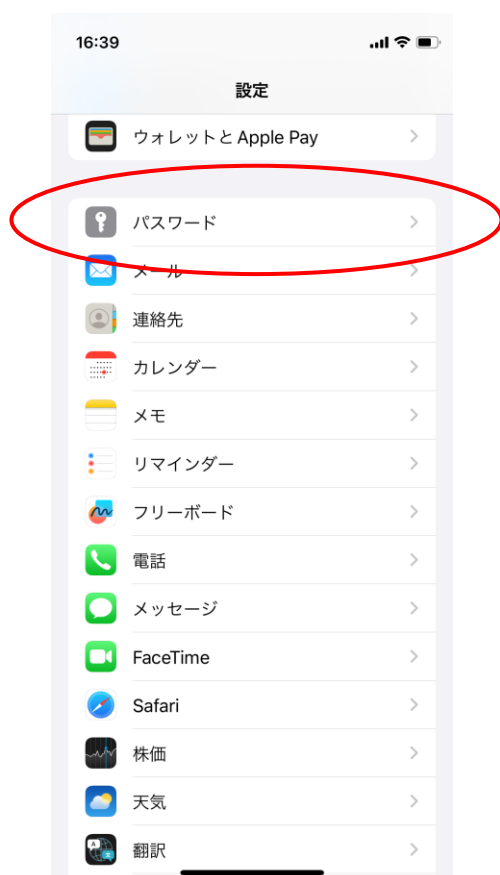
Googleアカウント、パスワードを忘れてしまった方 ①

GoogleアカウントはGmailなどGoogleのサービス利用時に必要になります。



iPhoneの設定
アプリを起動
します。

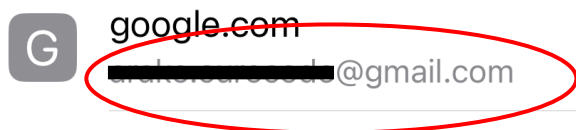
「パスワード」を選択
します。



下にスクロールしGoogle
（@gmail.com）を探し
ます。



※複数のGoogleアカウント
をお持ちの場合は複数表示
されます。



「〇〇〇〇〇@gmail.com」が
Googleアカウントです。
押下するとパスワードの確認
も可能です。

Googleアカウント、パスワードを忘れてしまった方 ②

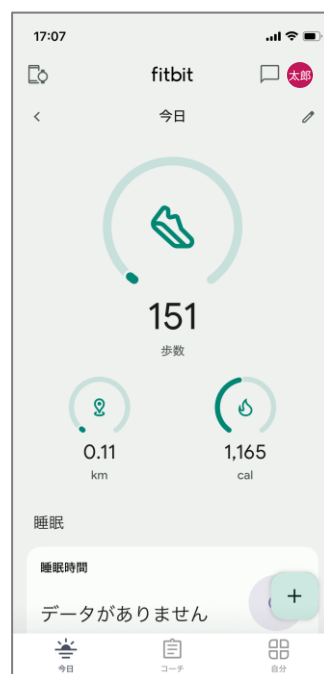
Googleアカウント作成時
電話番号や予備のメール
アドレスを登録していた
場合は、「メールアドレス
を忘れた場合」から確
認することができます。



画面の指示に従い、情報を入
力していきましょう。



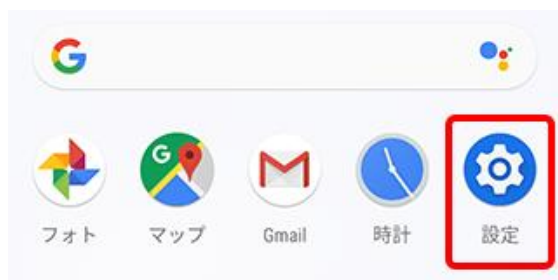
全ての操作が完了すると
Fitbitアプリの画面が表示
されます。



Googleアカウントのメールアドレスを忘れてしまった方 ①

設定アプリを開きます。

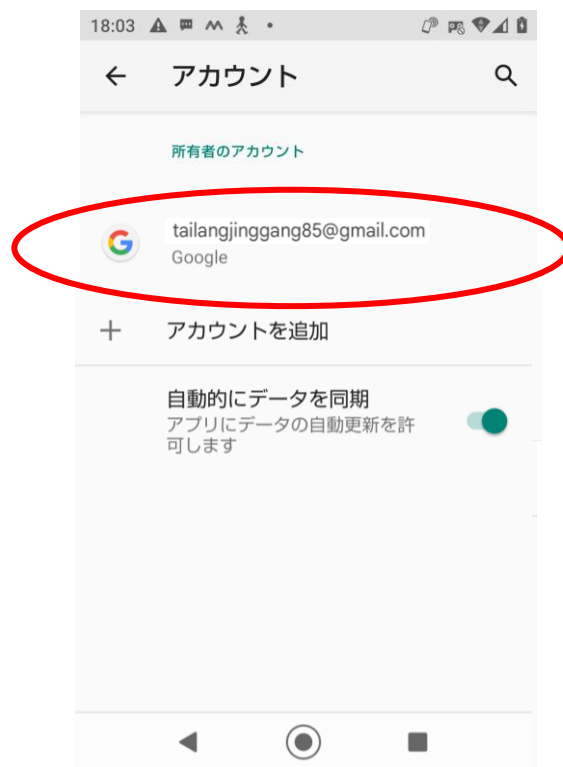
※機種によりアイコンが異なりますが、ギアのアイコンやアプリ名でお探してください。



「アカウント」を選択します。



メールアドレスが表示されます。



Googleアカウントのメールアドレスを忘れてしまった方 ②

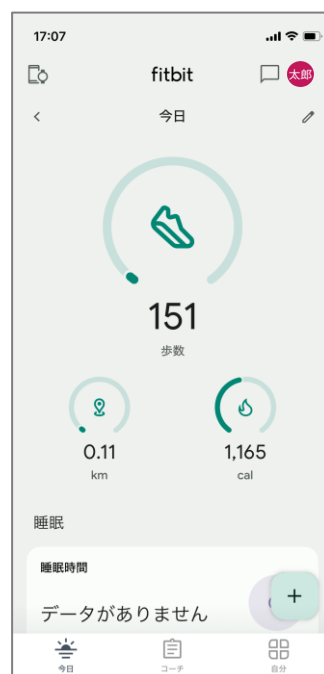
Googleアカウント作成時
電話番号や予備のメール
アドレスを登録していた
場合は、「メールアドレス
を忘れた場合」から確
認することができます。



画面の指示に従い、情報を入
力してってください。



全ての操作が完了すると
Fitbitアプリの画面が表示
されます。



Googleアカウントのパスワードを忘れてしまった方



Chromeを起動します。

右上の人物アイコンを
押下します。



Googleのメールアドレス
(Gmail) を入力し、
次へを押下します。



「パスワードをお忘れの場合」
を押下します。



予備のメールアドレスを登録
している場合は、確認コードが
記載されたメールがそのメール
アドレスに送られます。
メールを確認し、手順に従って
操作を続けてください。



Googleアカウントのパスワードを忘れてしまった方

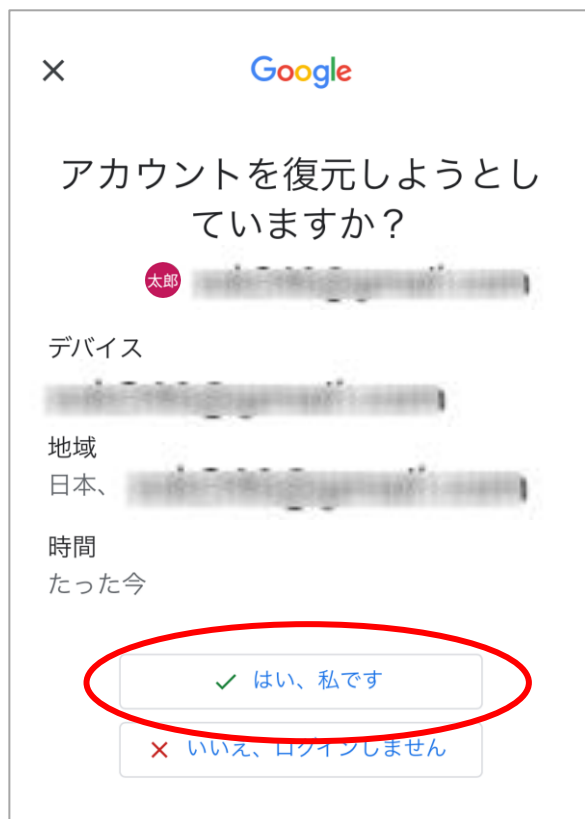
予備のメールが不明な場合は、「別の方法を試す」を選択してください。



メールが送信されます。



メールを確認し、手順に従い操作を進めてください。



Googleアカウントをお忘れにならないようにする方法

今後の操作でGoogleアカウントの入力が必要な場面が発生するため、スマートフォンに記憶させることができます。

1. Chrome（クローム）アプリのダウンロード

ご自身のスマートフォンにGoogle Chromeをダウンロードします。

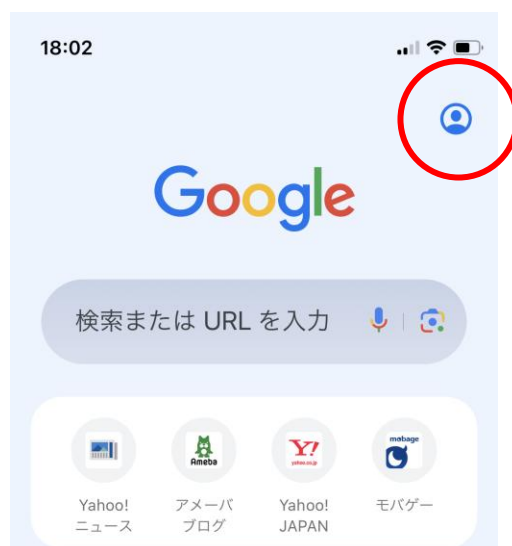


※Google ChromeはWebサイトを閲覧するブラウザアプリです。

2. ログイン

ダウンロードしたChromeを起動します。

右上の人物アイコンを押下します。



先ほど作成したGoogleのメールアドレスとパスワードを入力します。



Googleアカウントをお忘れにならないようにする方法

下記の画面が表示されたらスキップします。



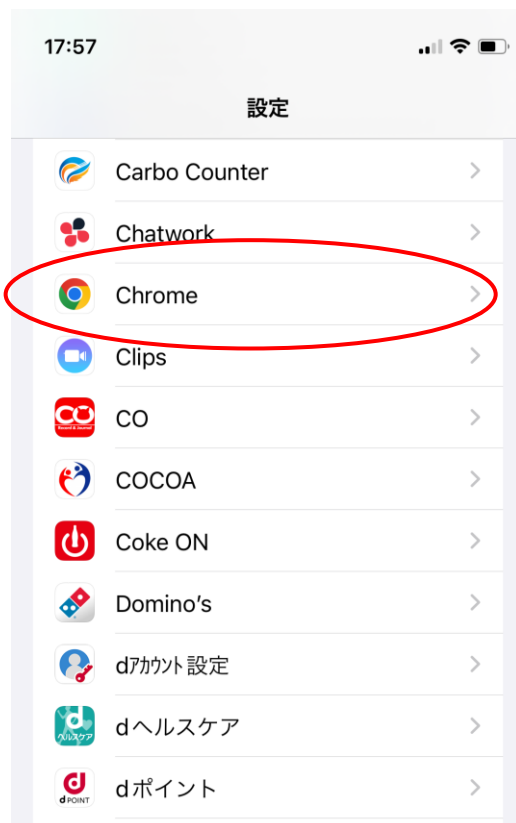
2. 設定の変更

ダウンロードしたChromeをメインのブラウザに設定します。



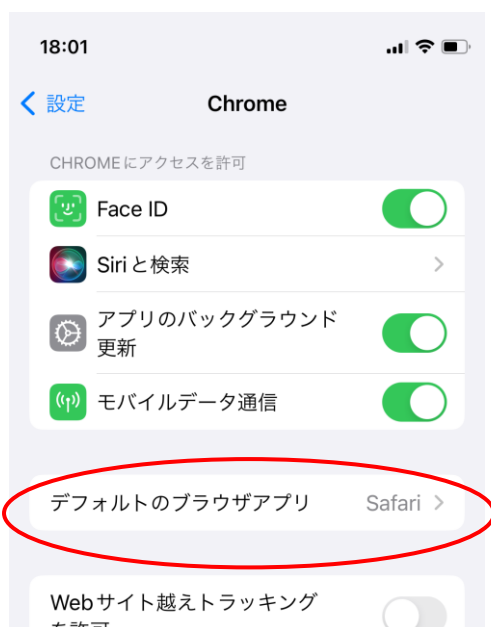
iPhoneの設定アプリを起動します。

Chromeを探し、押下します。

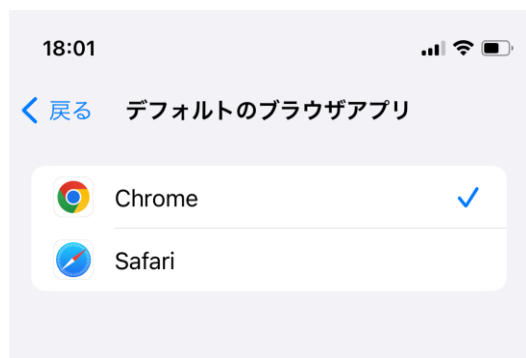


Googleアカウントをお忘れにならないようにする方法

「デフォルトのブラウザアプリ」を押下します。

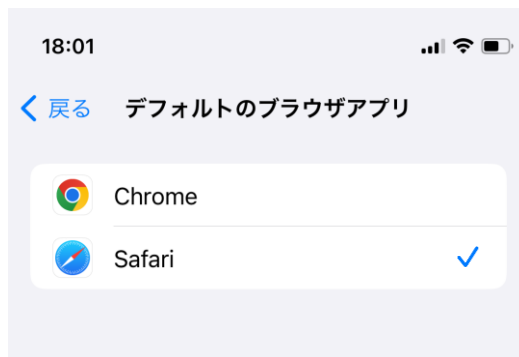


Chromeを押下しチェックを入れば完了です。



この変更により、Webサイトを閲覧するアプリがChromeに切り替わります。

元に戻したい場合は、同様の操作で「Safari」にチェックを入れてください。



4. Googleアカウントの生年月日等の変更

Googleアカウントの生年月日や性別などの確認や変更ができます。



右上の人物アイコンを押下します。



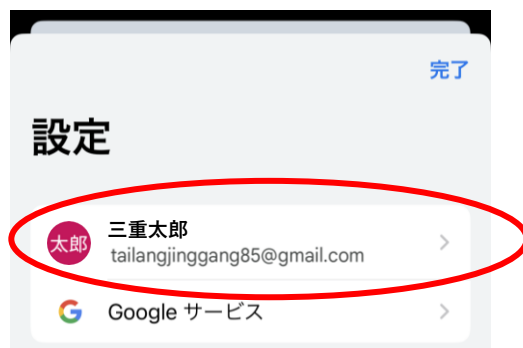
先ほど作成したGoogleのメールアドレスとパスワードを入力します。



ログイン完了後、右上のアイコンを押下します。



メールアドレスがある欄を押下します。



「Googleアカウントを管理する」を押下します。

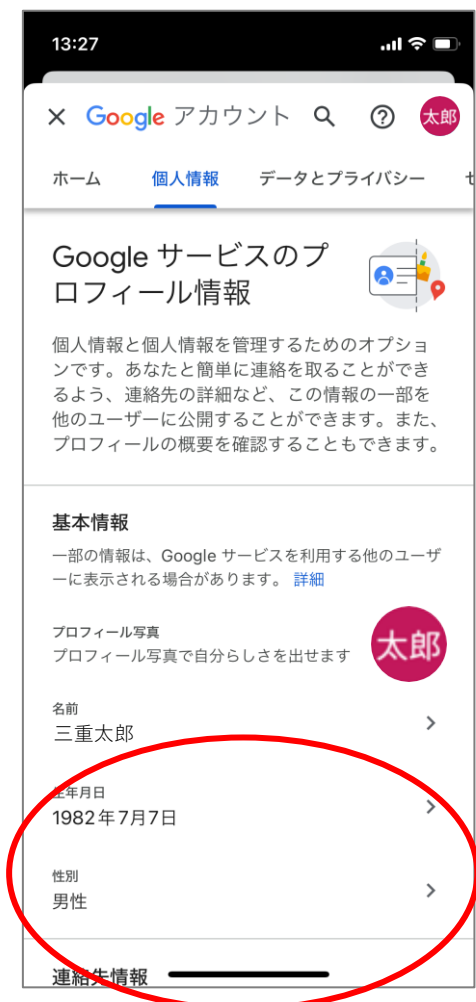


4. Googleアカウントの生年月日等の変更

個人情報を選択します。



生年月日や性別に誤りがあれば押下して修正します。



「保存」を押せば修正が反映されます。



4. スマートフォンのOSバージョンの確認方法

■ OSバージョンの確認方法

Fitbit Charge5 動作環境
iOS15／Android10以上

iPhone



設定アプリを開き、一般 → 情報を押下します。
iOSバージョンが**15以上**であることを確認します。

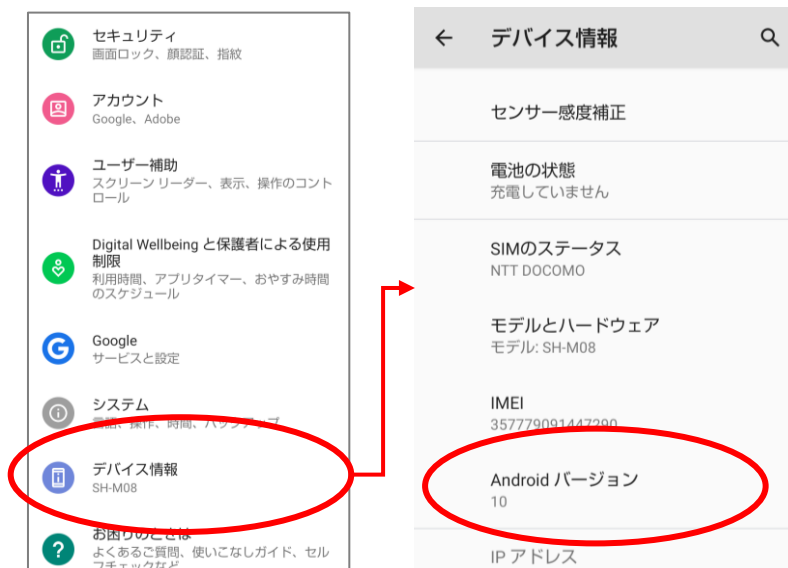


Android



設定アプリを開きます。
※機種によりアイコンが異なりますが、ギアのアイコンやアプリ名でお探してください。

「デバイス情報」を押下します。



「Androidバージョン」
が**10以上**であることを
確認します。