

# fitbit を設定しよう！



## STEP 1

### fitbit とアプリのペアリング

### 1. fitbit 端末を充電する。

付属の充電ケーブルを fitbit の裏面に接続し、USB を PC 等に繋ぎ充電してください。  
充電中は、fitbit の画面に絵が表示されます。

### 2. スマホに fitbit アプリをインストールする。

fitbit アプリを「Google Play」、もしくは「App Store」で検索し、ダウンロードしてください。  
※「Bluetooth」対応の Windows10 PC で設定する場合は、  
**Microsoft ストア**で検索し、ダウンロードしてください。



### 3. アプリに必要情報を入力し、設定デバイスを選択する。

インストールが完了したら、アプリを起動し、fitbit のアカウントを作成してください。  
デバイスは、当健保組合が配付している機種「**Inspire HR**」を選択してください。

### 4. スマホの「Bluetooth」が「ON」になっていることを確認する。

スマホと fitbit は「Bluetooth」で接続します。  
スマホの設定画面で、スマホの「Bluetooth」が「ON」になっていることを確認してください。

### 5. スマホの画面で fitbit の認証番号を入力する。

スマホの画面に「**4桁の数字を入力**」と表示されたら、fitbit の画面に表示されている「4桁の数字」を  
スマホに入力してください。

### 6. fitbit を最新の状態にアップデートする。

アップデートには **40分程度**時間がかかります。  
スマホと fitbit は、そばに置いたままにしてください。



### 7. アップデートが完了したら、設定完了！

アップデートが完了すると、fitbit が使えるようになります。  
腕等に装着し、歩数がカウントされるか確認してください。  
※fitbit の表示画面（文字盤や歩数の項目など）は、fitbit アプリ画面左上のアイコンから設定できます。

## STEP 2

### < PepUp アプリ から設定する場合 >

#### PepUp との連携

※アプリ、もしくはブラウザのいずれかで設定してください。

#### 1. PepUp にログインする。

PepUp にログインし、アプリ画面右上にあるアイコンをタップしてください。

#### 2. fitbit 連携設定を選択。

「その他のメニュー」の中から、「**fitbit 連携設定**」をタップしてください。

#### 3. fitbit アカウントを入力する。

fitbit のログイン画面で、**fitbit の ID・パスワード**を入力してください。

※STEP1-3 で作成したアカウントです（PepUp のアカウントではありません）。

#### 4. 同期したい項目を選択する。

同期したい項目を選択し、「**許可**」をタップしてください。

※歩数を同期するには、「**アクティビティ及びエクササイズ**」と「**プロフィール**」は必須項目です。

#### 5. 連携結果の確認。

スマホの画面に「**fitbit の連携が成功しました！**」



と表示されたら、連携成功です。

### < ブラウザ（PC・スマホ） から設定する場合 >

#### 1. PepUp にログインする。

PepUp にログインし、「**日々の記録**」ページにある「**設定**」ボタンを押してください。

#### 2. fitbit 設定リンクを押下。

設定画面の一番下にある「**fitbit 設定リンク**」を押してください。

#### 3. fitbit アカウントを入力する。

fitbit のログイン画面で、**fitbit の ID・パスワード**を入力してください。

※STEP1-3 で作成したアカウントです（PepUp のアカウントではありません）。

#### 4. 同期したい項目を選択する。

同期したい項目を選択し、**許可**を押してください。

※歩数を同期するには、「**アクティビティ及びエクササイズ**」と「**プロフィール**」は必須項目です。

## STEP 3

### 1. fitbit のデータを PepUp に反映する。

fitbit のアプリを立ち上げてください。

デバイスの同期が自動の場合は、アプリを立ち上げるだけで fitbit の歩数等がアプリに反映されます。※fitbit アプリから、PepUp への反映には少し時間がかかります。

