



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

# もくじ

※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

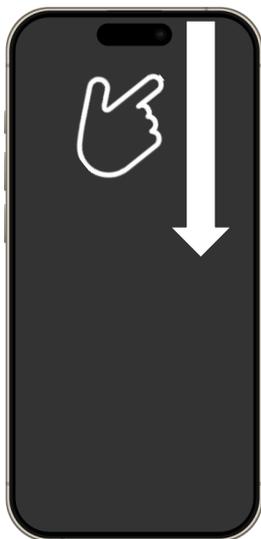
## 3. ハートサインアプリとFitbitとの連携

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

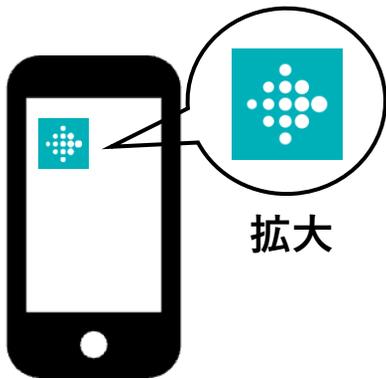
### 1. Fitbitアプリのインストール

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



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



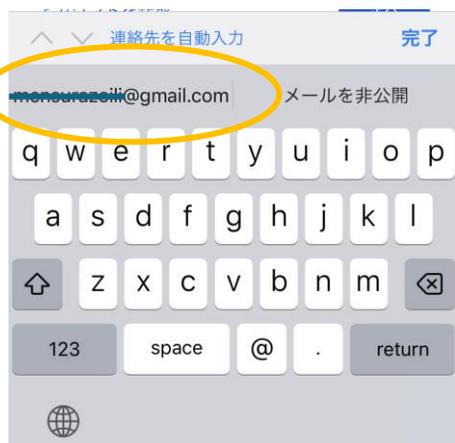
FitbitにはGoogleアカウント（次ページ参照）を使用してログインします。



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。

○○○○○○@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

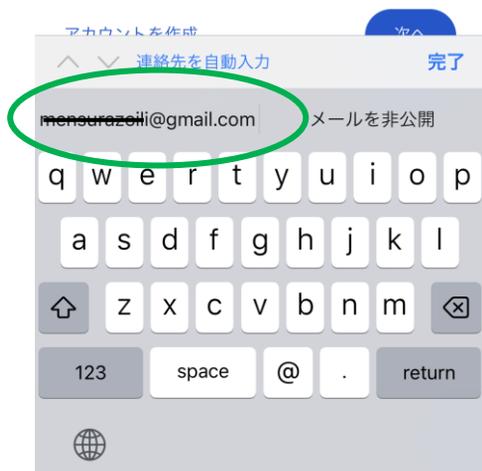
**Googleアカウントやパスワードを忘れてしまった方**

➡ 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。

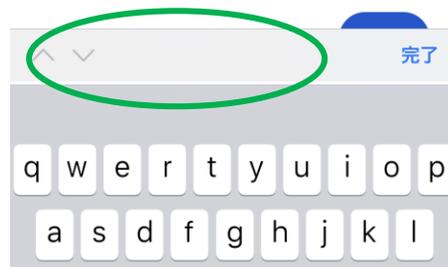
## Googleアカウントをお持ちの方

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。



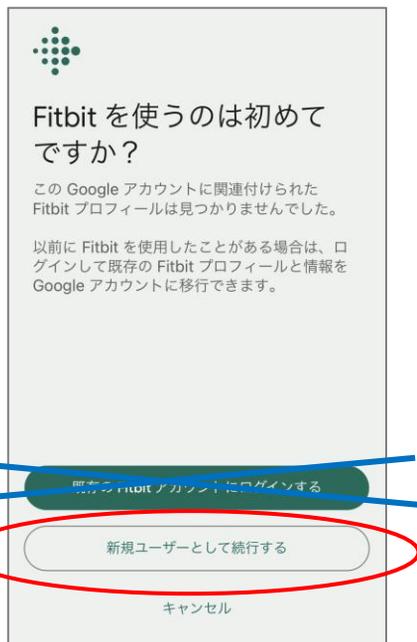
パスワードも同様に候補が表示されることがありますので、こちらを押して入力することも可能です。

Fitbitアプリの画面が表示されれば完了です。

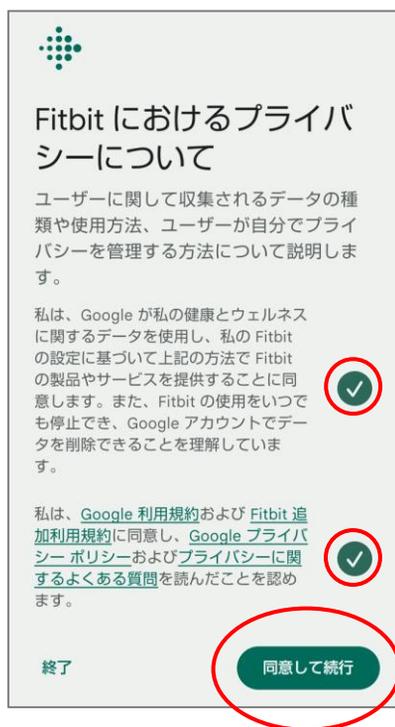
➡ 次ページへお進みください

「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**

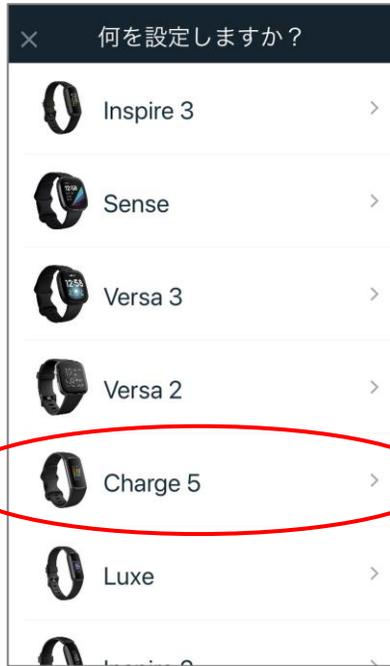
**アプリを使うだけ**  
専用デバイスがなくても大丈夫です。スマートフォンのアプリを使用して、アクティビティなどを記録できます。  
スマートフォンを追加

**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

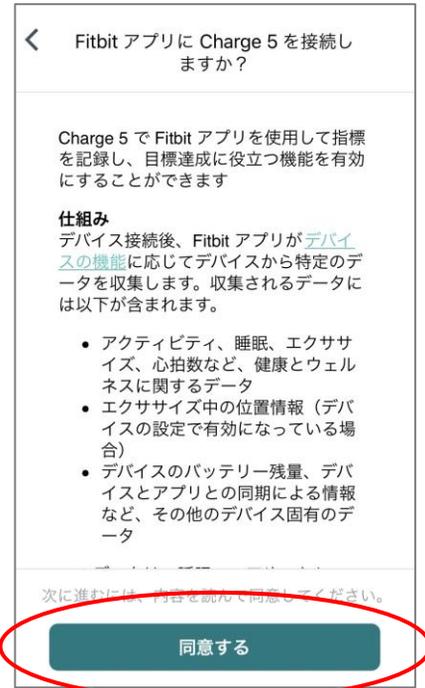
「Charge5」を選択します。



「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。

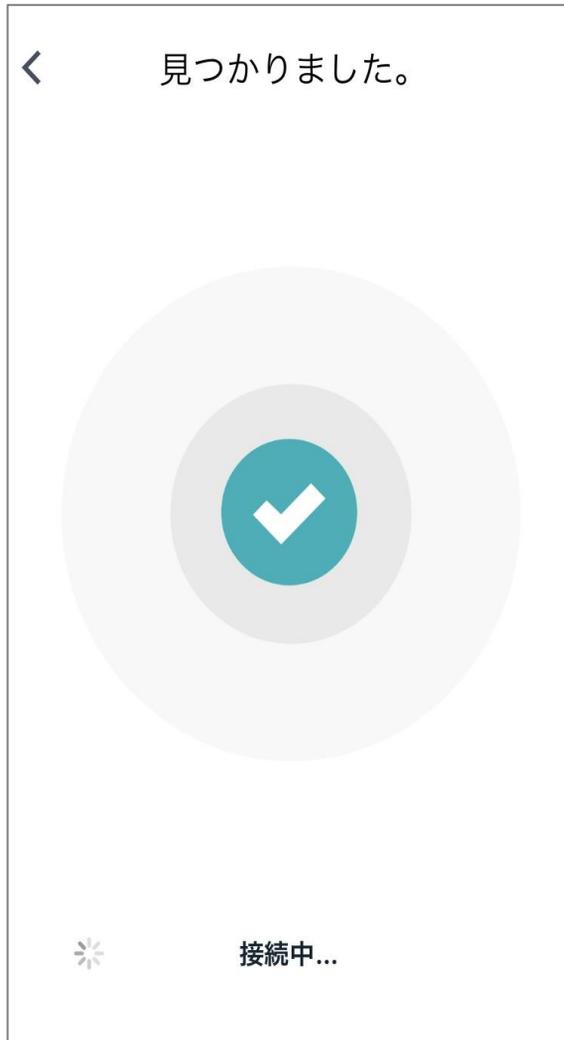
デバイスの画面に表示されている4桁の番号を入力します

— — — —

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。

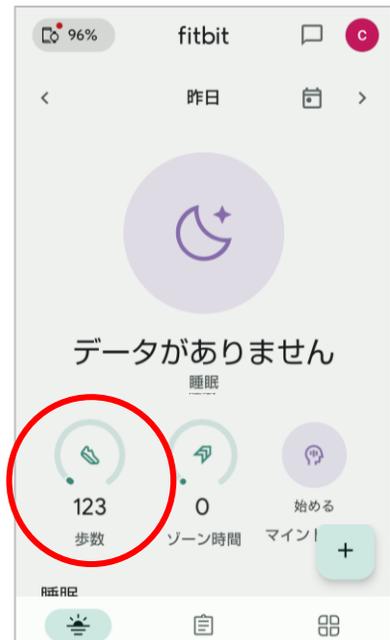


データ同期の確認をします。左上の戻るを押下し、トップ画面に戻ります。

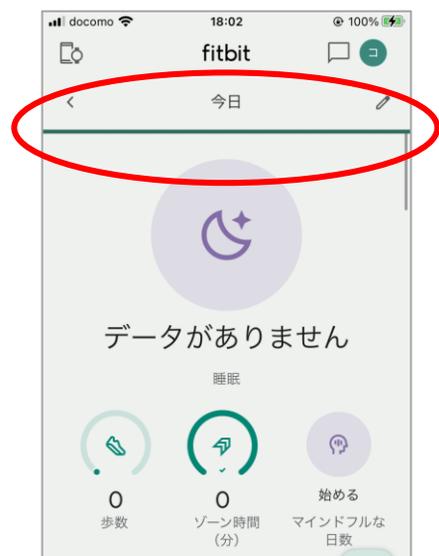


もし右上のようなメッセージが表示されたら、「更新しない」を選択してください。

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。

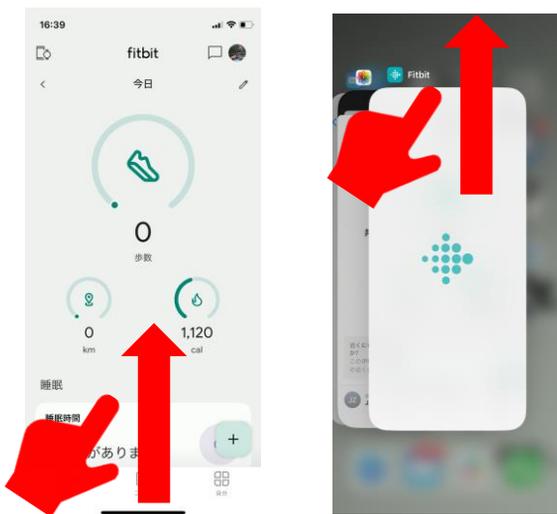


**続けて次ページの注意事項を必ずご確認ください。**

### 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…

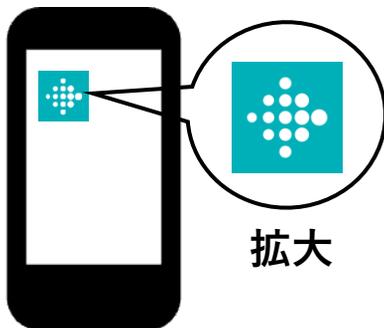


画面を下から上にスライドし、次の画面でFitbitアプリを上にもスライドするとアプリが終了します



○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。



拡大

Charge5を選択します。



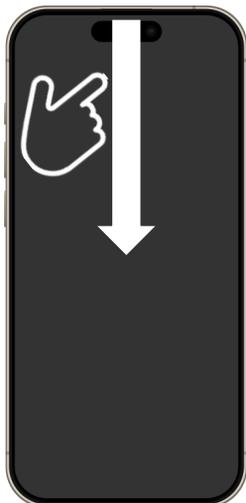
「このCharge5を削除」を押下します。



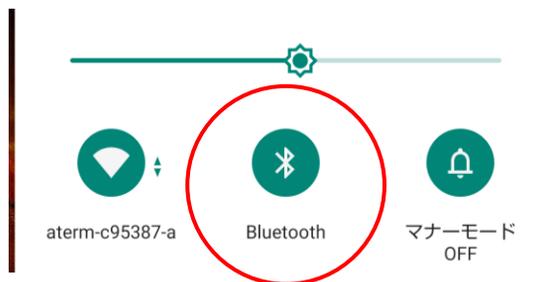
この後は7ページ以降を参照し再度設定をお願いします。

## ■ 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てください。

「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

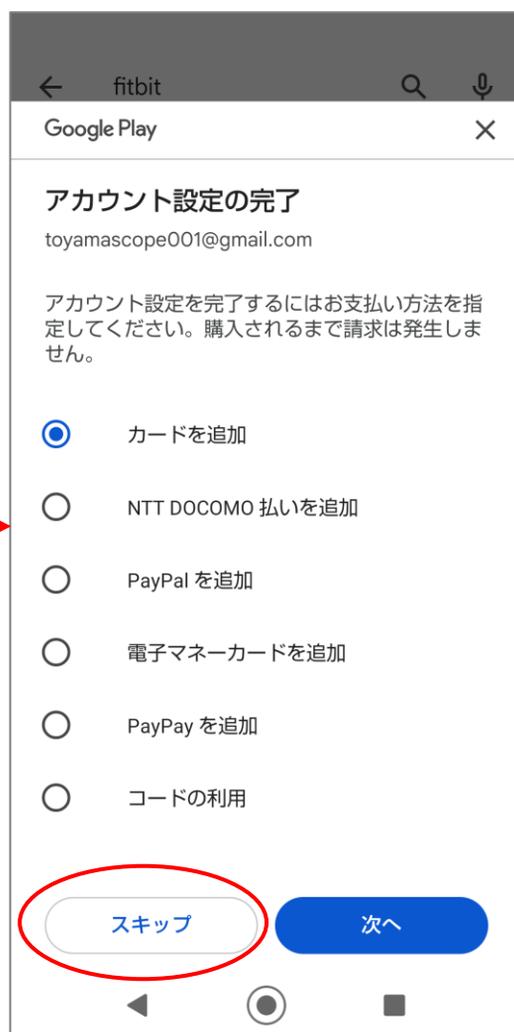
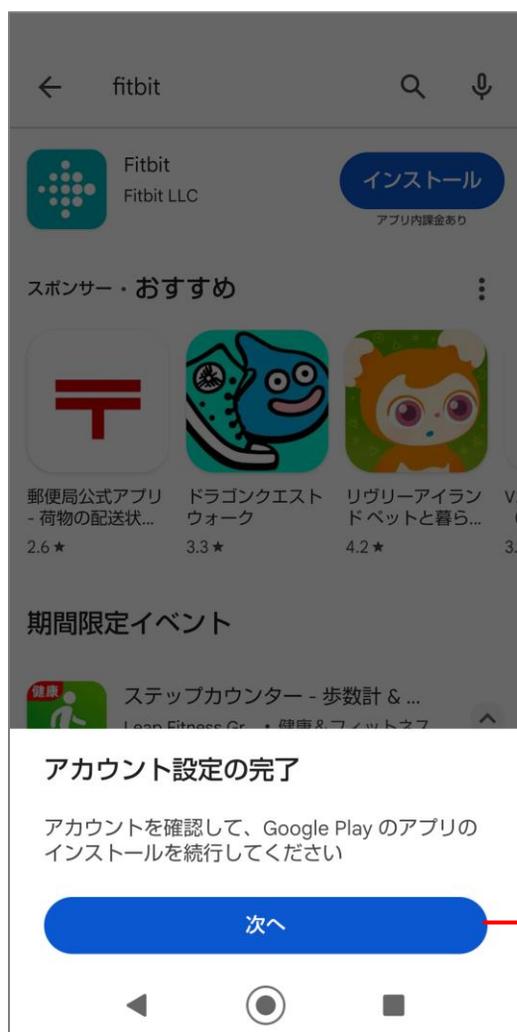
ご自身のスマートフォンにFitbit  
アプリのインストールを行います。



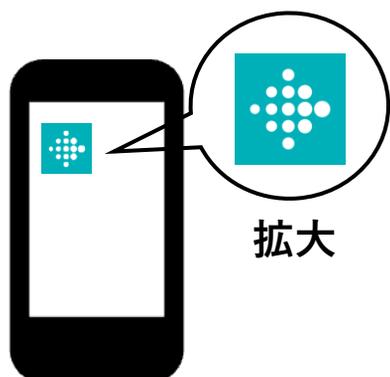
アプリストアで「Fitbit」で検索  
することもできます

### 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**

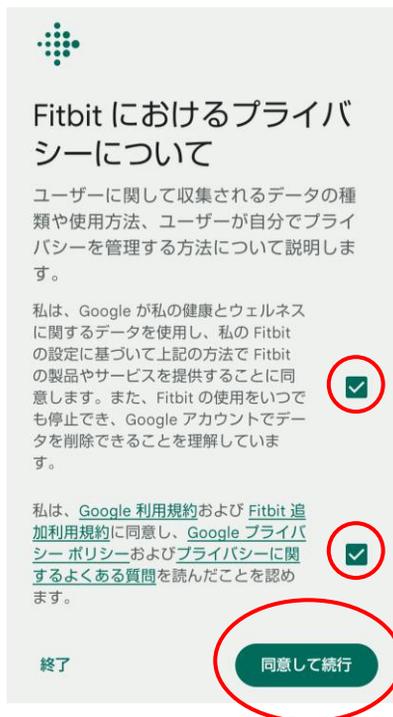
@gmail.com

「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。

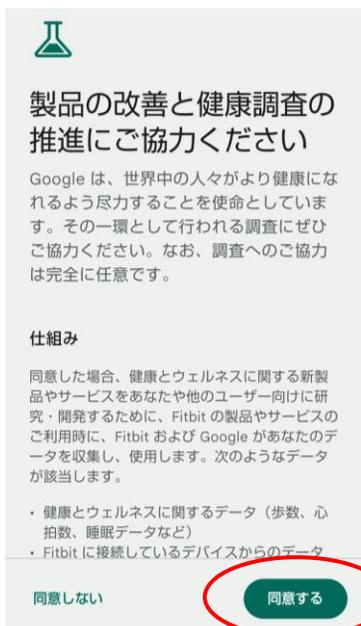
身長は「cm」 体重は「kg」を選択してください。



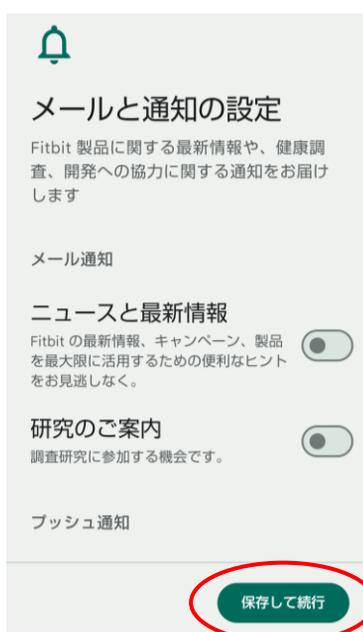
「続行」を選択します。



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。



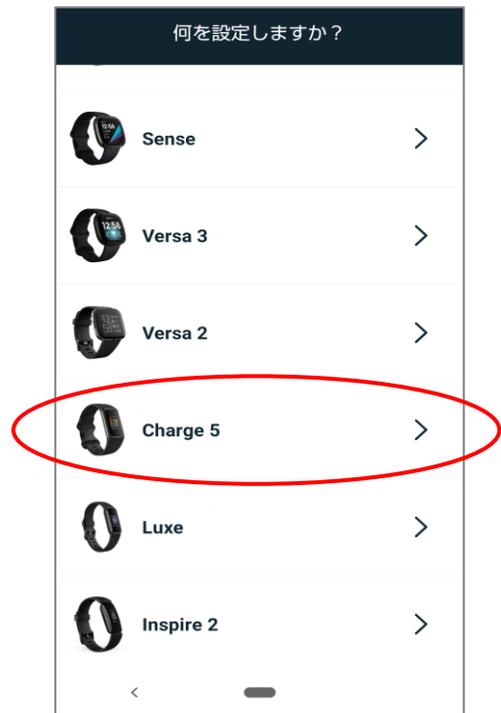
➡ これでFitbitアプリの  
アカウント作成は完了です。  
次ページへお進み  
ください

### ■ 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



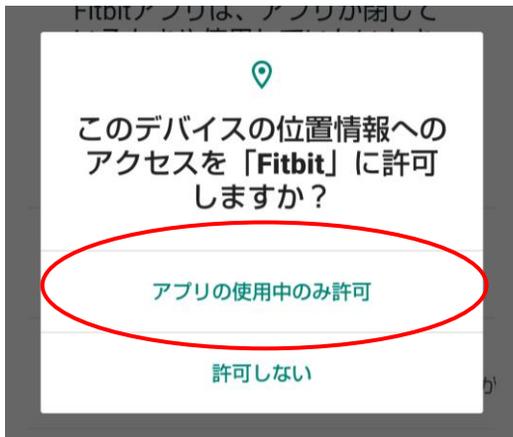
また、デバイスには、GPS 接続機能、バックグラウンド同期、エクササイズマッピング、天気のための位置情報も必要です。

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。



検索中

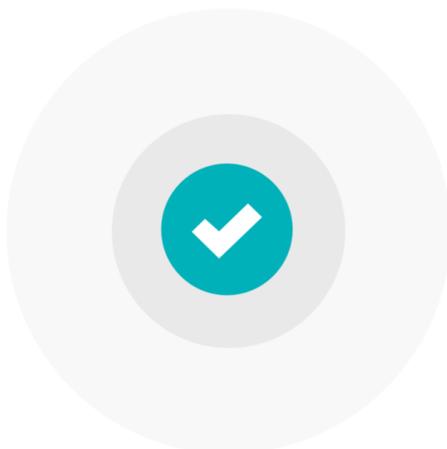
Fitbitとスマートフォンを近くに置いてください。



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。



接続中...

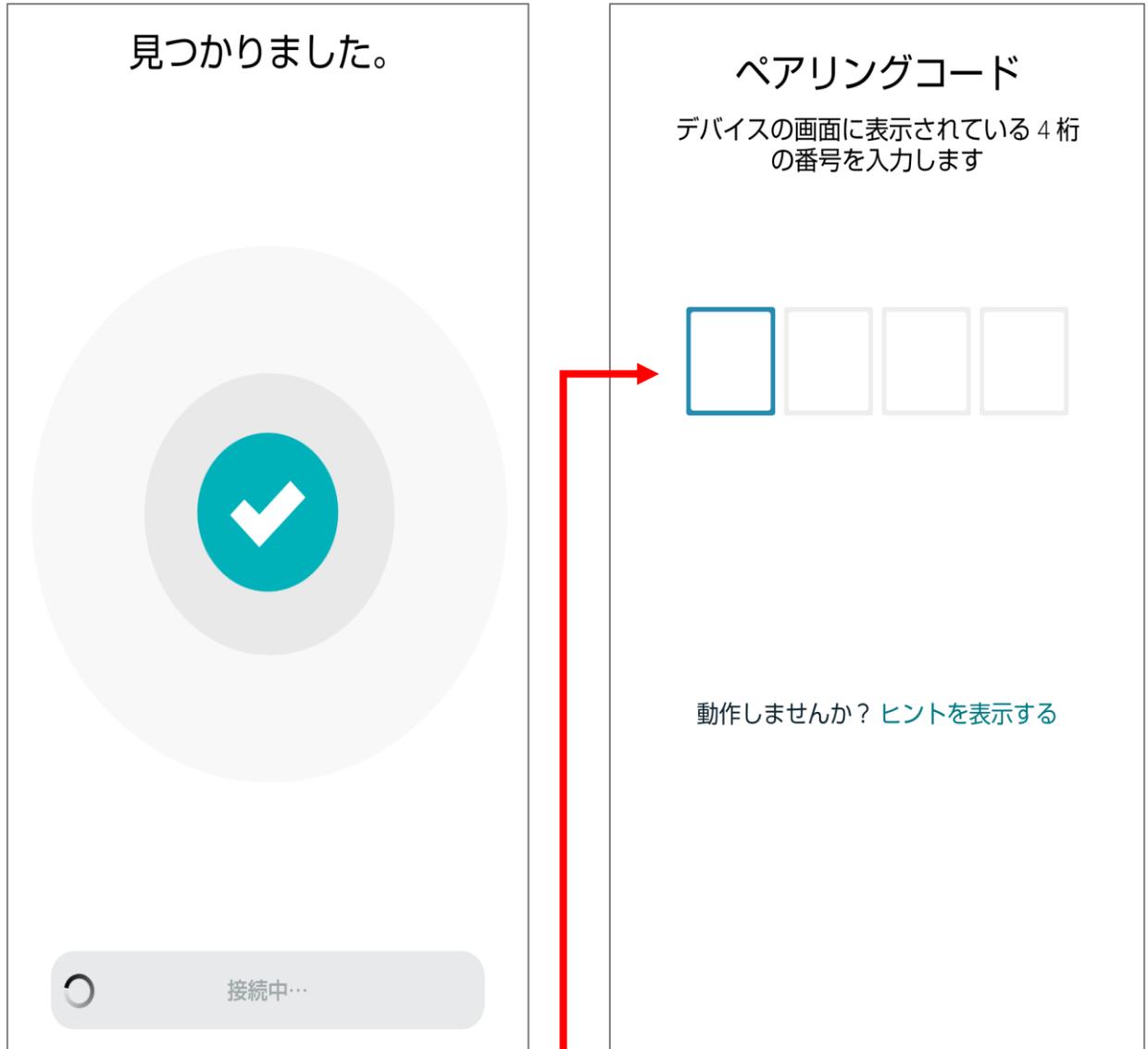
次の画面でペア設定コードを入力します。

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！**

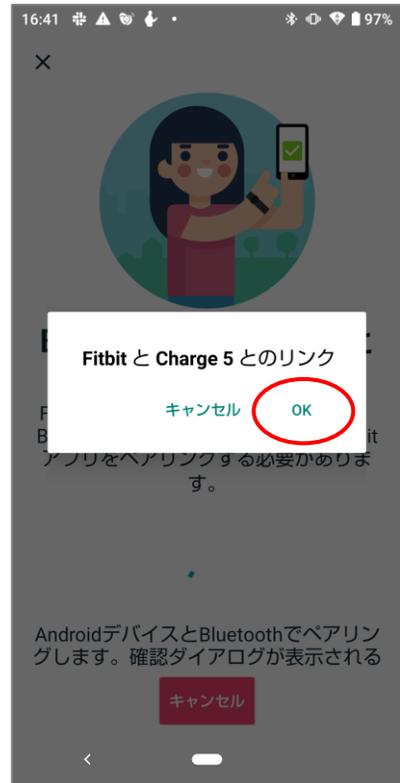
**画面上部の表示は数秒間で消えてしまいます。もし消えてしまった場合は「もう一度お試しください」ボタンが再表示されるまでそのまましばらくお待ちいただき、「もう一度お試しください」ボタンを押下してください。」**



「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。



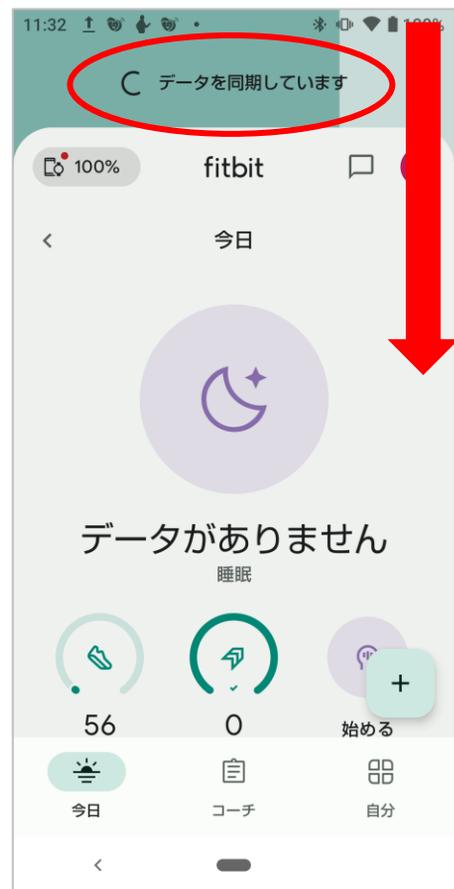
下記の画面が表示されましたら、左上の矢印を押下し、トップ画面に戻ります。



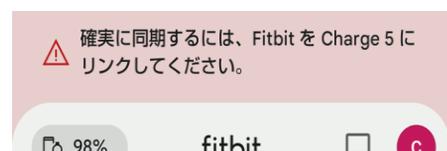
データ同期の確認をします。

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）。

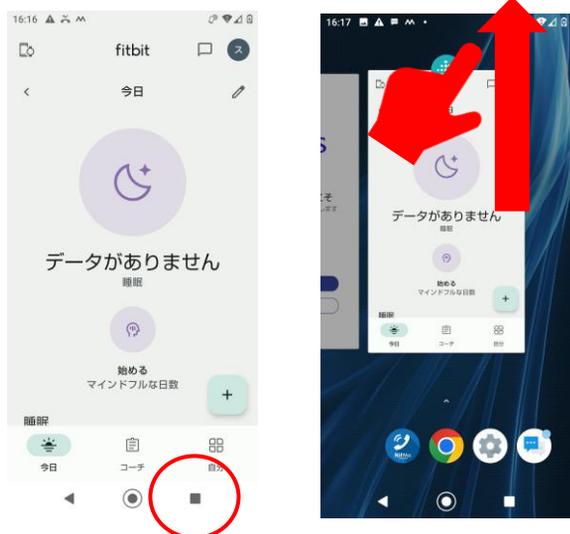


**続けて次ページの注意事項を必ずご確認ください。**

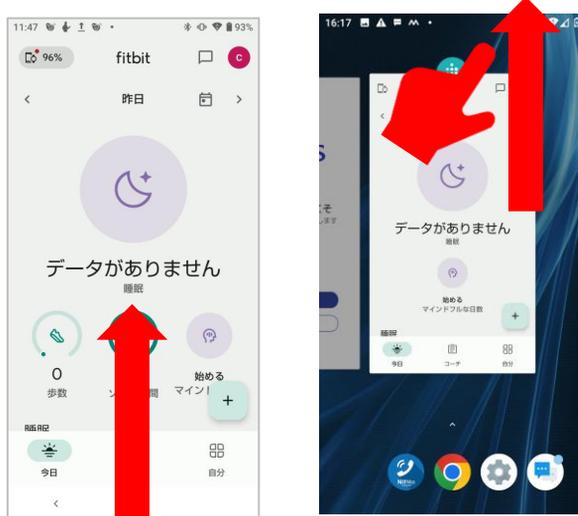
### ご注意！

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…

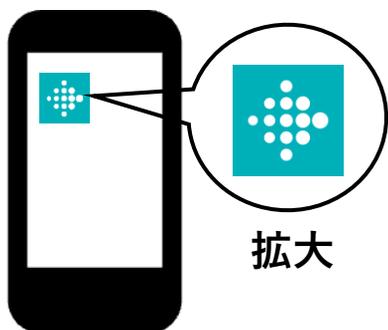


■ ボタンを押し、次の画面でFitbitアプリを上から下にスライドするとアプリが終了します



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。

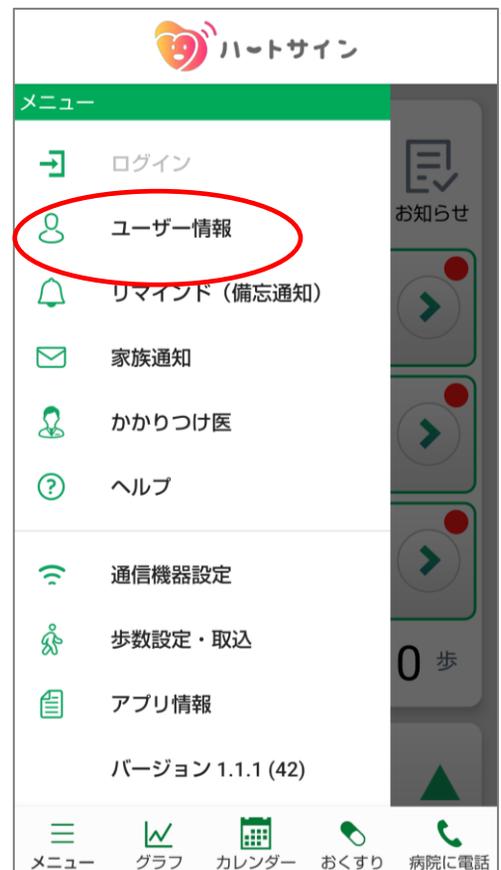
### 3. ハートサインアプリとFitbitとの連携

#### ■ 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。

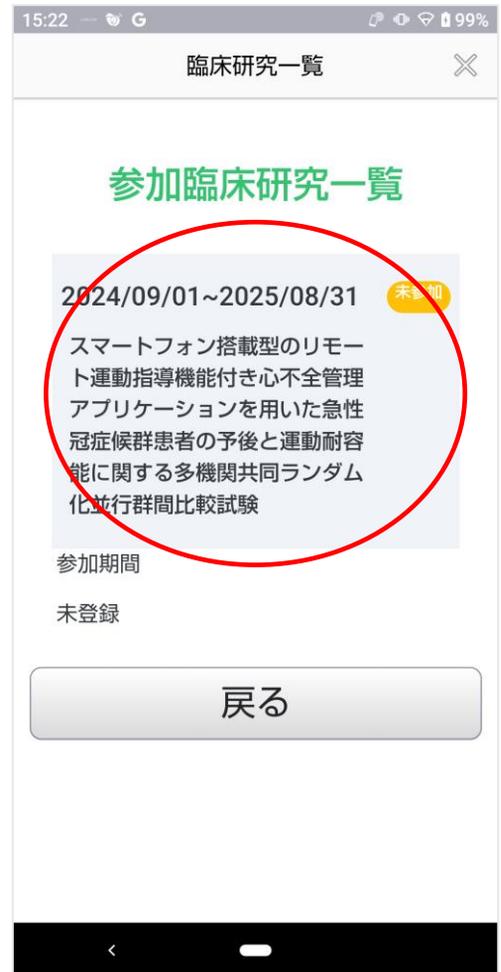


### 3. ハートサインアプリとFitbitとの連携

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。



灰色の枠部分を押下します。



### 3. ハートサインアプリとFitbitとの連携

臨床研究参加期間を入力し、参加を押下します。

14:17 87%

臨床研究参加

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

2024/10/02

~

2025/03/18

研究内容

参加

戻る

登録が完了しました。

15:45 100%

臨床研究一覧

臨床研究参加期間を登録しました。

参加臨床研究一覧

2024/09/01~2025/08/31

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容能に関する多機関共同ランダム化並行群間比較試験

参加期間

2024/10/02~2025/03/18

戻る

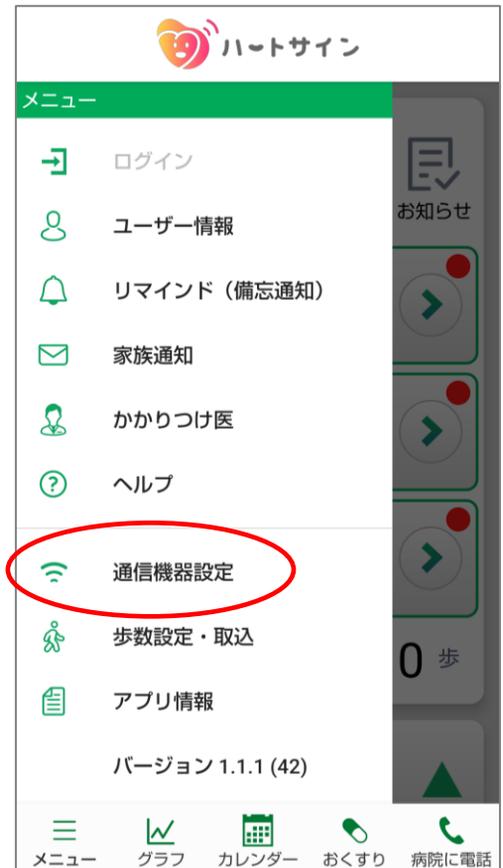
### 3. ハートサインアプリとFitbitとの連携

#### ■ 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。



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**



キーボード欄に候補が出た場合



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



「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



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。



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。

生年月日と性別を**正確**に入力します。

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

**Gmail アドレスを作成** @gmail.com

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

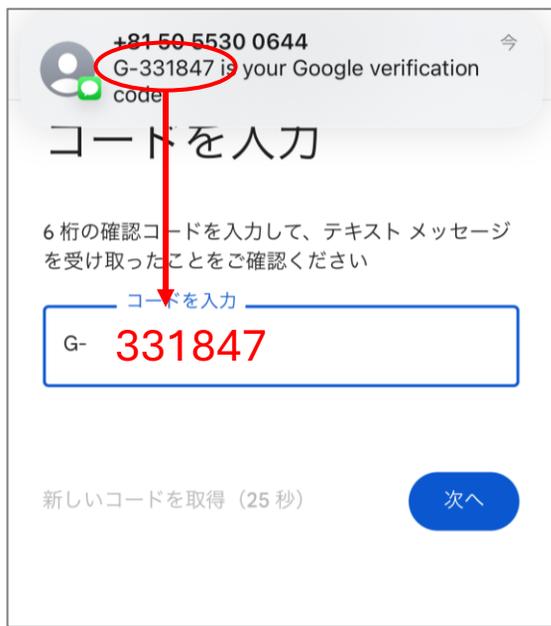
スマートフォンで確認コードを受け取る

●

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

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。



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。

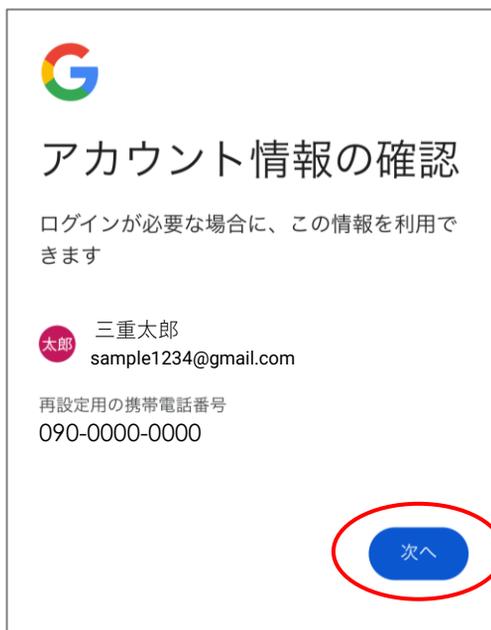
メッセージアプリ



再設定用のメールアドレスの設定はスキップします。



これで情報の入力は終了です。「次へ」を押下してください。





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

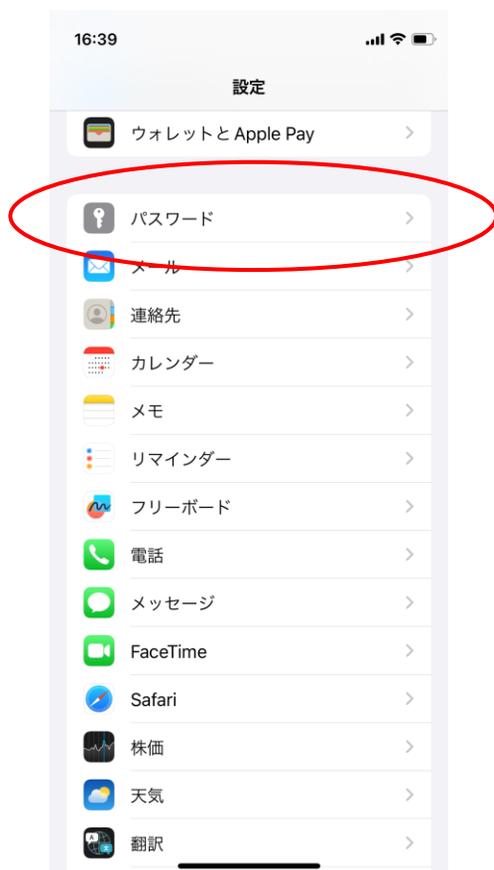
## Googleアカウント、パスワードを忘れてしまった方 ①

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。

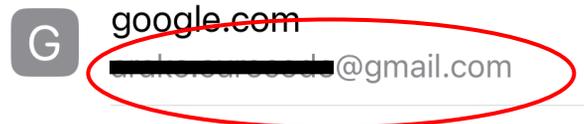
「パスワード」を選択します。



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。



「○○○○@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

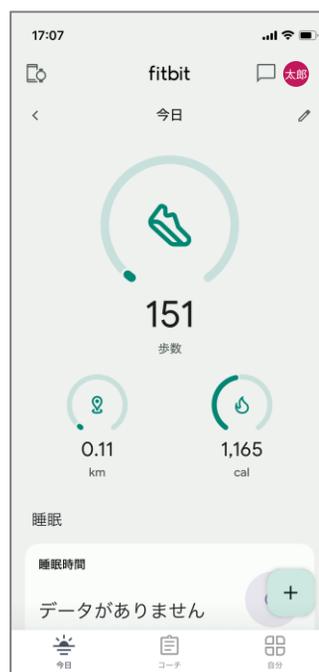
Googleアカウント作成時電話番号や予備のメールアドレスを登録していた場合は、「メールアドレスを忘れた場合」から確認することができます。



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

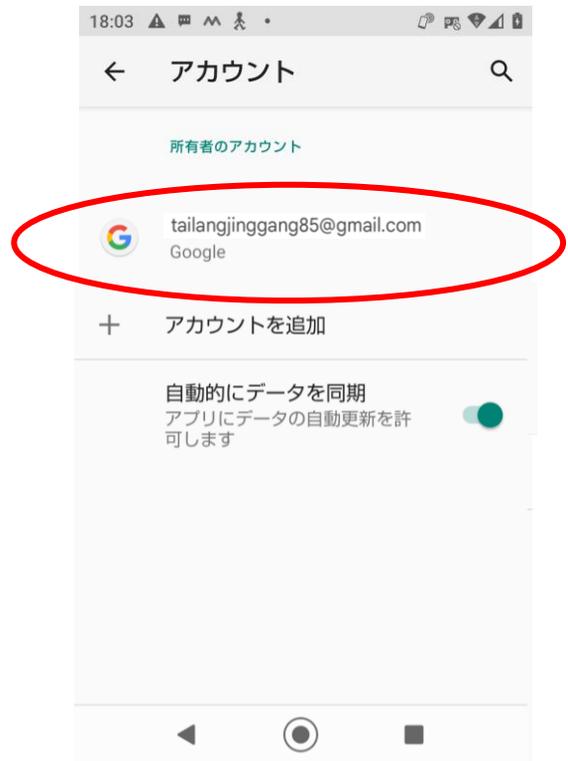
設定アプリを開きます。  
※機種によりアイコンが異なりますが、ギアのアイコンやアプリ名でお探してください。



「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

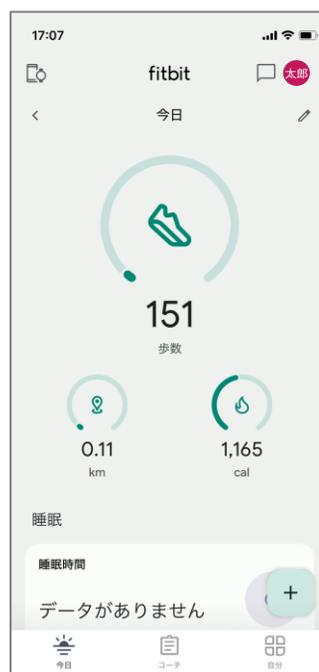
Googleアカウント作成時電話番号や予備のメールアドレスを登録していた場合は、「メールアドレスを忘れた場合」から確認することができます。



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。

メールを確認し、手順に従い操作を進めてください。



メールが送信されます。



### 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。



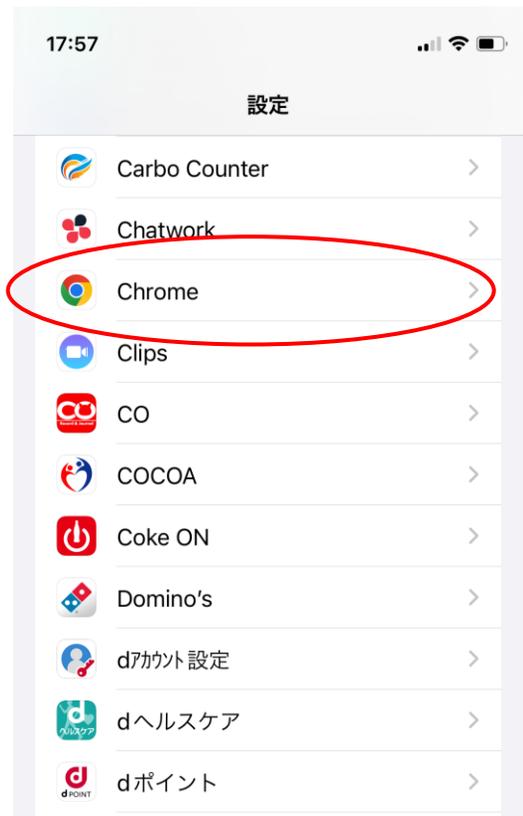
## 2. 設定の変更

ダウンロードしたChromeをメインのブラウザに設定します。



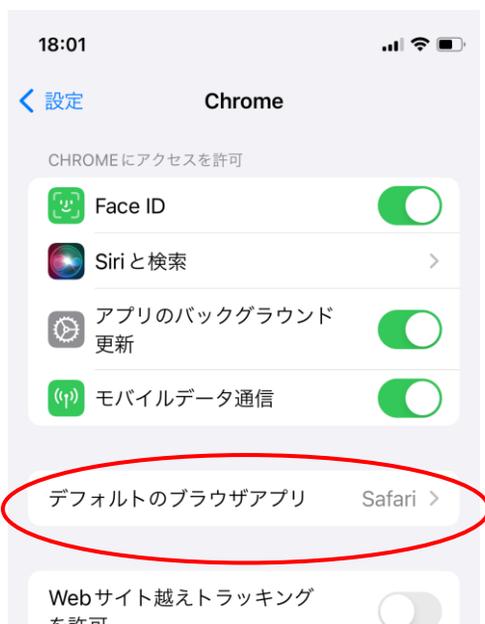
iPhoneの設定アプリを起動します。

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。

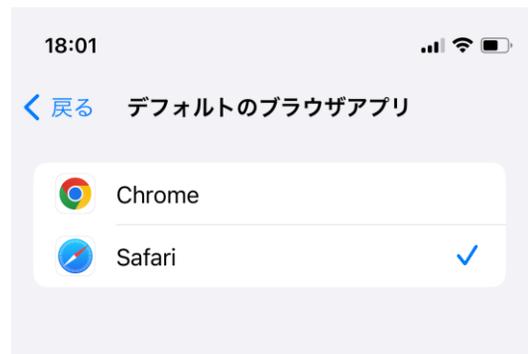


Chromeを押下しチェックを入れれば完了です。



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。



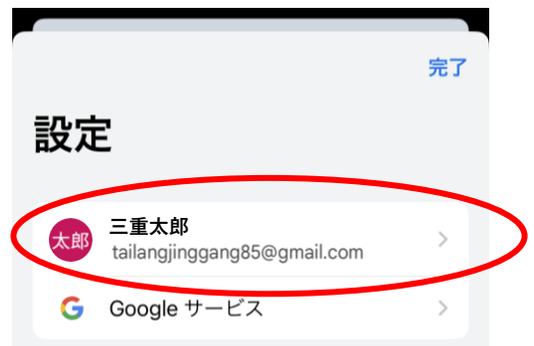
先ほど作成したGoogleのメールアドレスとパスワードを入力します。



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。