

# fitbit sense 2

Sense 2は、ストレスの軽減や、より良い睡眠、健康的な生活をサポートするためにデザインされたスマートウォッチ。心拍数やアクティビティの継続的な記録により、健康状態を総合的に把握できます。また、Googleマップ対応により、外出先でのルート案内が可能に<sup>7</sup>。提供されるPremiumの6か月間メンバーシップでは、さらに詳細な健康管理の分析が得られます。<sup>1</sup>

## ストレスを軽減する

ストレスへの適切な対処は、より良い睡眠と活力向上につながります。ストレスの兆候を示す身体反応を、新たに搭載されたセンサーが検出して、スマートリマインダーで通知。エクササイズや深呼吸などで、ストレスに積極的に対処できるようになります。

## 自分の睡眠を理解する

睡眠の質を記録して、改善すべき点を提示する機能により、休息の効果を最大限に高めるためのヒントが得られます。Premiumでは、月ごとに個人別の睡眠分析を取得できるほか、スリープアニマルから自分の睡眠スタイルがわかります。

## 健康状態を把握する

血中酸素ウェルネスや心拍変動などの主要な健康指標を記録し、健康状態の変化を知る手がかりを提供。より良い健康に向けた日々のルーティンの調整に役立ちます。



# ストレスマネジメント、より良い睡眠、より健康的な生活に

- 身体反応を終日測定**  
新たに搭載されたセンサーが、ストレス、興奮、カフェインの影響などの兆候を検出。ストレスの引き金となっている要因の発見や、すみやかな対処に役立ちます。<sup>2</sup>
- 皮膚電気活動スキャンによるストレスマネジメント**  
心を落ち着かせるマインドフルネスセッション中に皮膚電気活動(EDA)スキャンを行うことで、ストレスに対する身体反応を確認できます。
- 睡眠プロフィール PREMIUM**  
睡眠プロフィールから、より良い睡眠を得るためのヒントを取得。スリープアニマルで自分の睡眠タイプを把握でき、月ごとの個人別の睡眠分析も得られます。<sup>3</sup>
- 睡眠スコア&睡眠ステージ**  
個人別の睡眠スコアで、睡眠の質を把握。浅い睡眠、深い睡眠、レム睡眠の時間の内訳もわかります。
- 薄型軽量で快適に着用できるデザイン**  
手首に自然にフィットする薄型軽量のデザインで、ワークアウト中も睡眠時も、一日中快適に着用できます。
- ストレスマネジメントスコア**  
ストレスに対する身体反応を示す毎日のスコアで、自分のストレス状態を把握。Premiumではスコアに影響を与える要因の詳細がわかり、心を落ち着かせるさまざまなマインドフルネスセッションも利用できます。
- アクティブな心拍ゾーン**  
毎日のあらゆる活動が健康づくりにつながります。アクティブな心拍ゾーンは、心拍数データをもとに望ましい運動レベルへとガイド。強度の維持にも役立ちます。
- GPS搭載**  
GPS搭載により、屋外でのエクササイズ時にペースと距離を表示。後からFitbitアプリで心拍ゾーンを確認できます。
- 毎週のストレスサマリー**  
ストレスマネジメントの成果を確認することで、ストレスの原因や、うまくいった対処法、次に試すべき対応策が浮かび上がります。
- 今日のエネルギースコア PREMIUM**  
自分の体からの情報をもとに、ワークアウトに適した状態か、休息を優先すべきかを示してくれる「今日のエネルギースコア」で、日々のルーティンを最適化できます。<sup>1</sup>
- 血中酸素ウェルネス**  
血中酸素ウェルネスを記録することで、体調の重要な変化を知る手がかりが得られます。<sup>4</sup>
- 振り返りを促すリマインダー**  
スマート通知が、気分の記録を促します。感情の引き金となっている可能性のある要因を知り、傾向を把握できます。
- 毎日24時間の心拍数測定**  
先進のマルチバセセンサーを搭載したSense 2が、エクササイズ中も睡眠時も、継続的に心拍数を記録します。
- 高/低心拍数の通知**  
心拍数は健康の重要な指標です。心拍数が規定の安静時心拍数の範囲を外れた場合に、Sense 2がお知らせします。
- 手首のスマートウォッチでのBLUETOOTH®通話&テキストメッセージの通知**  
内蔵のマイクとスピーカーにより、すぐに通話に応答。テキストメッセージも手首のSense 2から一目で確認できます。近日対応予定。スマートフォンが近くにある場合に利用可能です。
- 長期間のバッテリーライフ&急速充電**  
6日間以上のバッテリーライフで、活動を長時間サポート。また、わずか12分の急速充電で、バッテリーが24時間持続します。<sup>5</sup>
- 音声アシスタント**  
Amazon Alexa搭載により、スマートウォッチに話しかけるだけで、ニュースや天気の確認、就寝リマインダーやアラームの設定、スマートホーム機器の操作などが可能です。<sup>6</sup>
- GOOGLEマップ**  
Googleマップ対応によるルート案内が可能になります。<sup>7</sup> 近日対応予定
- 40種類以上のエクササイズモード**  
スキーからゴルフまで、さまざまな種類のエクササイズモードを利用して、リアルタイムでデータを確認できます。
- PREMIUMの6か月間メンバーシップ**  
Sense 2は、Premiumの6か月間利用済み。今日のエネルギースコアや睡眠プロフィールといった主要機能、心拍数を高めるワークアウトや瞑想セッションなどを利用できます。<sup>8</sup>

## アクセサリーで自分らしいスタイルに

以下のベルトは、Sense 2、Sense、Versa 4、Versa 3に対応しています。スマートウォッチは別売りです。



**インフィニティベルト**  
オンラインストアおよびFitbit.com: ブラック、ルナホワイト、セージグリーン、ブルーミスト、ピンクサンド、ウォーターフォールブルー



**スポーツベルト**  
ブラック&ルナホワイト、サファイア&フォググレー、フロストホワイト&ルナホワイト  
オンラインストアおよびFitbit.com: メロン&ローズ、ブラッシュ&デザートブルーム、グローアップ&フロストホワイト、シーブルー&オーシャン



**ウーブンベルト (REPREVE®素材使用)**  
チャコール  
オンラインストアおよびFitbit.com: 虹



**フック&ループベルト**  
オンラインストアおよびFitbit.com: チャコール



**ヴィーガンレザーベルト**  
オンラインストアおよびFitbit.com: インディゴ



**Horween®レザーベルト**  
オンラインストアおよびFitbit.com: くるみ

血中酸素ウェルネス、健康指標、音声アシスタントは、一部の地域で利用可能です。1.今日のエネルギースコア、睡眠プロフィール、いきび&騒音の検出、大半のマインドフルネスセッションの利用には、Fitbit Premiumのメンバーシップが必要です。Premiumの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。2.ストレス計測機能の使用時には、より頻繁な充電が必要となります。3. Fitbit Premiumのメンバーシップが必要です。医療目的での使用を意図した機能ではありません。健康状態に不安がある場合は、医療機関にご相談ください。4.血中酸素ウェルネス機能は、医療的な診断や治療、その他の医療目的での使用を意図したものではありません。健康管理と情報追跡の支援を意図した機能です。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。6.音声アシスタントの機能は異なる場合があります。詳しくはfitbit.com/global/jp/voiceをご覧ください。7.Googleマップは近日対応予定です。データ通信料が適用される場合があります。Googleのアプリは、一部の国や言語で利用可能です。8.Premiumの新規ユーザー様のみが対象です。デバイスでアクティベートする必要があります。有効なお支払い方法が必要です。無料トライアルは、デバイスのアクティベーションから60日以内に開始してください。無料トライアルの終了までにキャンセルすれば、サブスクリプション料金は発生しません。