

.....

目覚め、スッキリ

.....

化粧のりがいい

.....

朝から元気

.....

仕事に集中できる

.....

※個人差があります。

体内時計を整えると 毎日の生活が気持ちよくなる

自分ではわからない眠っていた時間を測ることにより、
体内時計をよりよいリズムに変えるお手伝いをします。

枕もとに置くだけで、カンタンに測れます。

「ねむり時間計」が寝返りなどによる寝具の動きを検出して、
あなたの眠りを測定します。

※2人以上で寝ていた時は、正確に測定できない場合があります。



🕒 起きやすいタイミングで起こしてくれます。

アラーム設定時間の30分前*からあなたの体動に合わせて、
起きやすいタイミングでアラームを鳴らします。

※スマートフォンやパソコンを使用して、10~60分で設定変更ができます。

スッキリアラーム機能



スマートフォンアプリが あなたの体内時計を整えることをサポート。



Android アプリ「ねむり体内時計」を使って、
いつでも、どこでも、
簡単に記録をチェックできます。

1

睡眠時間がわかります



1日グラフ

- その日の睡眠時間や寝つきにかかった時間がひと目で分かります。

2

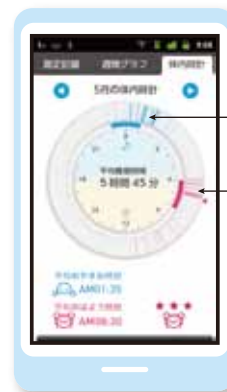
1週間の眠りの振り返りができます 眠りのバラつきがわかります



1週間グラフ

- 1週間の寝つき・起床のリズムと、スヌーズ回数・スッキリ星の関係がわかります。
- 1週間の平均睡眠時間がわかります。

3



1か月ごとの体内時計表示

- おやすみ時刻とおはよう時刻のバラつきをチェックできます。
- 推奨ゾーンに合わせて体内時計を整えられます。

※画面はイメージ図です。



SNS機能

TwitterやFacebookで情報をシェアできます。みんなで楽し
※Android OS 2.3で、おサイフケータイもしくは、NFCに対応する機種(一部機種を除く)

みながり取り組んで、スッキリした毎日をスタートしましょう。

※Androidは Google Inc.の商標または登録商標です。

SleepDesignlite

オムロン ねむり時間計 HSL-001



(ピンク)



(ホワイト)



(ブルー)



Androidで確認できる指標

睡眠時間

バックライト

体内時計
グラフ

おやすみ
時刻

寝つき
時間

スッキリ
アラーム

アラーム



起床に
かかった時間

スヌーズ
回数

おはよう
時刻

●寝つきと起床の時間がわかる

寝つきや起床にかかった時間がわかるから、睡眠時間をより正しく確認できます。

●スッキリ目覚めのコツがわかる

睡眠リズムのバラつきとスッキリ目覚めたときの睡眠を合わせてチェックできるから、気持ちよく目覚めるためのコツがわかります。

●データ転送はカンタン

AndroidOS2.3のおサイフケータイ機能または
NFC対応のスマートフォンなら、かざすだけでデータを転送できます。



ねむりの秘密を、
みんなでひもとくプロジェクト。



ねむりラボ

NEMURI LAB

「よいねむり」と「健やかな生活」との関係を、

アンケートや様々な情報をもとに、

みんなと一緒に考えるオープン参加型のラボラトリー。

<http://nemuri-lab.jp/>

USB通信トレイを使うと、
簡単にパソコンでも
データの管理ができます。



専用USB通信トレイ(別売)
HHX-IT3

※Androidアプリとパソコンでは、画面イメージが異なります。
※転送されたデータは当社が管理するサーバーに保管されます。
(お使いのパソコンには保存されません)