

品質保証書

このたびは、オムロン商品をお買い求めいただきありがとうございました。商品は厳重な検査をおこない高品質を確保しております。しかし通常のご使用において万一、不具合が発生しましたときは、保証規定によりお買い上げ後、1年間は無償修理または交換いたします。

※商品の保証は、日本国内での使用の場合に限ります。
This warranty is valid only in Japan.

※以下につきましては、必ず販売店にて、
記入捺印していただいでください。

販売名 オムロン ねむり時間計 HSL-001

ご芳名

ご住所

TEL ()

お買い上げ店名

住所

TEL ()

お買い上げ年月日
年 月 日

発売元 **オムロンヘルスケア株式会社**
〒617-0002 京都府向日市寺戸町九ノ坪53番地



取扱説明書

OMRON

SleepDesign lite オムロン ねむり時間計 HSL-001



オムロンなら、わからないことを気軽に相談できます。

修理・商品に関するお問い合わせ/別売品・消耗品のお求めは

むろんオムロン

オムロン お客様サービスセンター TEL 通話料 0120-30-6606
FAX 通話料 0120-10-1625
無料 無料

※受付時間(祝日を除く月～金)9:00～19:00

※都合によりお休みをいただいたり、受付時間帯を変更させていただくことがありますのでご了承ください。

健康サポートサービスに関するお問い合わせ

サポートデスク <http://wellnesslink.jp/support/>

※お問い合わせの内容によりましては、回答までにお時間をいただく場合があります。
あらかじめご了承ください。

オムロンの商品をお買い上げいただき、ありがとうございます。

安全に正しくお使いいただくため、ご使用前にこの取扱説明書を必ずお読みください。

本書はいつもお手元においてご使用ください。

本書は品質保証書を兼ねています。紛失しないように保管してください。

※本書に記載しているイラストはイメージ図です。

All for Healthcare

WellnessLINK®

5334499-7D HSL-001

はじめに

設定のしかた

使い方

困ったときに保証など

次のものが入っていますか？

箱の中には次のものが入っています。万一、不足のものがありましたら、オムロン お客様サービスセンター（☎電話 0120-30-6606）までご連絡ください。

※ 本体以外は消耗部品です。

1 本体



2 お試し用電池（CR2032 × 2 個、本体に内蔵）



3 簡易ドライバー



4 取扱説明書（本書：品質保証書付き）

目次

はじめに

次のものが入っていますか？	1
このねむり時間計について	3
健康サポートサービスについて	4
健康サポートサービスのしくみ	5
このねむり時間計の使い方	6
安全上のご注意	7
各部の名前	11

設定のしかた

スマートフォンで設定する	13
パソコンで設定する	14
本体で設定する	15

使い方

測定する	19
測定結果を見る	26
データ転送をする	27
電池の寿命と交換	29
お手入れと保管	32

困ったときに・保証など

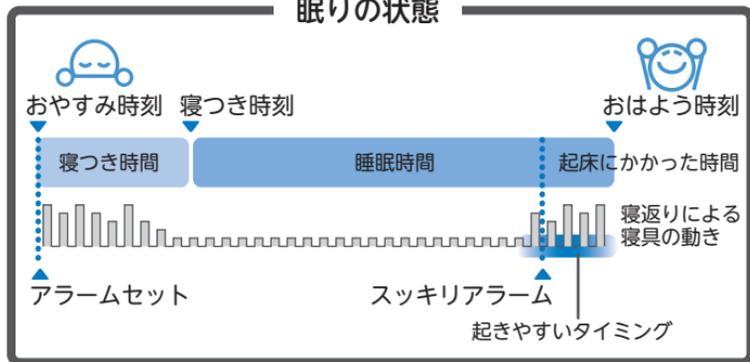
おかしいな？と思ったら	33
仕様	35
別売品について	36
保証規定	37
品質保証書	裏表紙

このねむり時間計について

枕元に置くだけで、
寝返りなどの寝具の動きから、
寝つき時間、睡眠時間、
起床にかかった時間を
測定します。
起きやすいタイミングで起こしてくれる
「スッキリアラーム」も搭載しています。



眠りの状態



健康サポートサービスについて

健康サポートサービスを利用すると・・・

■ おやすみ・おはよう時刻がわかる

日々のおやすみ・おはよう時刻が確認できるので、眠りのリズムがわかります。あなたの眠り習慣を見直すきっかけにつながります。

■ 眠りの状態がわかる

スマートフォン*のアプリをご利用いただくと、寝つき時間や睡眠時間、起床にかかった時間がひと目でわかります。また、あなたの眠りの状態とあなたの眠りの満足度（スッキリ星）、スヌーズ（[P.24](#) ページ）回数の関係も合わせて確認できます。

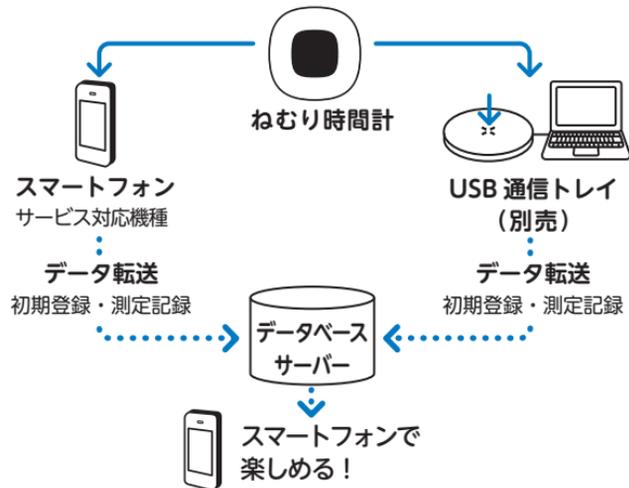
*対応機種は <http://wlm.jp/> でご確認ください。また、パソコンでのデータ転送には別売品が必要です。[別売品について]（[P.36](#) ページ）

■ 機器の細かい設定ができる（本体では設定できません）

*印 … お買い上げ時の設定値

- アラーム音量
小・中*・大・だんだん大きくなる
- アラーム鳴動時間
10秒・20秒・30秒・60秒*
- スヌーズ間隔
2分・5分*・10分
- スッキリアラーム開始時間
10分・20分・30分*・40分・50分・60分

健康サポートサービスのしくみ



測定結果の一部はパソコンでも確認できます。(表示内容はアプリと異なります。)

- 健康サポートサービスに会員登録するには、メールアドレスが必要です。
- 健康サポートサービスへの登録は、ねむり時間計または睡眠計のいずれか1台のみとなります。
- パソコンでの設定やデータ転送には、別売の「オムロン USB 通信トレイ (HHX-IT3)」が必要です。
- 転送されたデータはサーバーに保管されます。
- スマートフォンの対応機種、パソコンの推奨環境は次のサイトでご確認ください。

<http://wlm.jp/>



このねむり時間計の使い方

HSL-001 は、このような流れで使います。

1

スマートフォンで
設定する



※ 本体のみでもお使いいただけます。
「本体で設定する」(☞ 15 ページ)

2

測定する
(☞ 19 ページ)



3

測定結果を見る

■ データ転送をして見る

データ転送をして
スマートフォンで
確認します。
「データ転送をする」
(☞ 27 ページ)

■ 本体で見る
(☞ 26 ページ)



安全上のご注意

お使いになる前に必ずお読みください。

- ここに示した内容は、商品を安全に正しくお使いいただき、お使いになる人や、他の人々への危害や財産への損害を未然に防止するためのものです。
- 表示と意味は次のようになっています。

警告、注意について



警告

誤った取り扱いをすると、
人が死亡または重傷を負うことが想定される内容を示します。



注意

誤った取り扱いをすると、人が傷害を負ったり
物的損害*の発生が想定される内容を示します。

*物的損害とは、家屋・家財および家畜・ペットに関わる拡大損害を示します。

図記号の例



必ず守る

●記号は強制（必ず守ること）を示します。
（左図は“必ず守る”）



禁止

⊘記号は禁止（してはいけないこと）を示します。
（左図は“禁止”）

警告

使用にあたって

本商品は睡眠障害等の病気の診断装置ではありません。測定結果の自己判断による治療は危険です。必ず医師か専門家の指導を受けてください。

- ・自己判断は健康を害する原因になります。



必ず守る

電池の取り扱いについて

電池は乳幼児の手の届かないところに置いてください。

- ・乳幼児が電池を飲み込む恐れがあります。電池を飲み込んだときは、すぐ医師の治療を受けてください。



必ず守る

電池を加熱したり、火の中に入れたりしないでください。

- ・金属リチウムが溶解して、激しく破裂し、発火します。



禁止

保管について

乳幼児の手の届かないところに保管してください。

- ・万一、小さな部品を飲み込んだ場合はただちに医師に相談してください。



必ず守る

⚠注意

使用にあたって

本商品は1人用です。2人以上で使用しないでください。

- ・正しい測定ができません。

測定中は扇風機などの強い風を当てないでください。

- ・正しい測定ができません。

測定中は振動するもの（携帯電話など）をベッドや布団の上に置かないでください。

- ・正しい測定ができません。

畳やフローリングなどの上に直接置かないでください。

- ・正しい測定ができません。

枕や寝具の下に本体を入れないでください。

- ・正しい測定ができません。

強い静電気や電磁波のある場所で使用しないでください。

- ・測定値に誤差が生じたり、故障の原因になります。



禁止

電池の取り扱いについて

電池の⊕⊖極を正しく入れてください。

- ・発熱や液漏れ、破裂などにより本体の破損や、けがの原因になります。

指定の電池を使ってください。

新しい電池と古い電池、銘柄や種類の違う電池を同時に使用しないでください。

- ・発熱や液漏れ、破裂などにより本体の破損や、けがの原因になります。



必ず守る

⚠注意

データ転送について

スマートフォンやパソコンの取扱説明書をよく読んでから使用してください。

- ・故障の原因になります。

通信中は次のものを通信エリアに近づけないでください。

- ・ IC カードなど他の通信媒体
- ・ 金属、磁石など磁界を発生させるもの

通信中に本体の電池を交換しないでください。

- ・故障やデータ破損の原因になります。



必ず守る



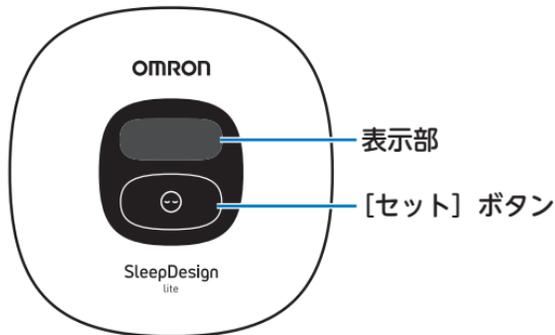
禁止

お願い

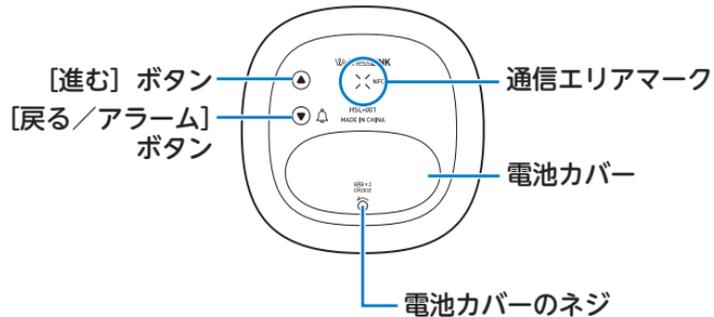
- ・分解や改造をしないでください。
- ・本体に強いショックを与えたり、落としたり、踏んだりしないでください。
- ・本体は防水ではありません。洗ったり、ぬれた手でさわらないでください。故障の原因になります。
- ・使用済みの電池は、端子⊕⊖をセロハンテープで覆い絶縁してから、お住まいの市区町村の指導に従って処分してください。
- ・本体を廃棄する際は、必ず電池を取り外してから処分してください。

各部の名前

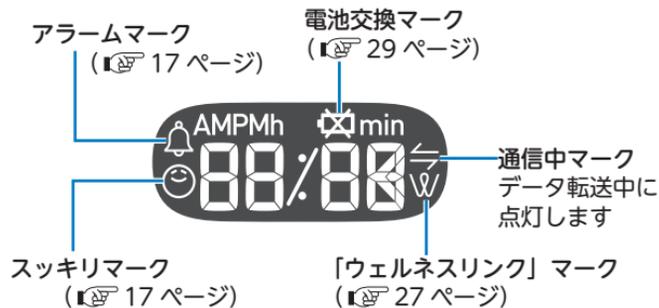
本体



本体裏面



表示部



重要 画面は全点灯時の表示内容です。使用中の画面とは異なります。

スマートフォンで設定する

1 次のサイトへアクセスする

<http://wlm.jp/>



2 「ねむり体内時計」アプリをダウンロードする

3 アプリを起動し、ログインする

重要 会員登録されていない方は、アプリをダウンロード後、会員登録をしてください。

4 機器登録をする

設定メニューから機器登録を選択し、画面の指示にしたがって登録してください。

設定が完了したら「測定する」(☞ 19 ページ)へ

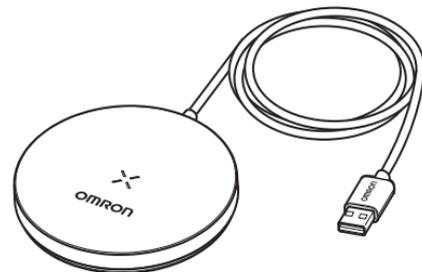
- ・「ねむり時間計」、「ねむり体内時計」アプリは日本国内専用です。
- ・ウェブサイト・アプリの仕様および本書に記載されている内容は、予告なしに変更することがあります。

パソコンで設定する

パソコンでの設定やデータ転送には、別売の「USB 通信トレイ (HHX-IT3)」が必要です。

「別売品について」(☞ 36 ページ)

設定方法やデータ転送方法は、USB 通信トレイの『取扱説明書』を参照してください。



本体で設定する

スマートフォンやパソコンで、設定を済ませられた方は、本体での設定は必要ありません。

初めて設定するときは…

本体裏面の「進む」または「戻る」ボタンを「HELLO」と表示するまで押し続けてください。

西暦年設定表示に変わります。



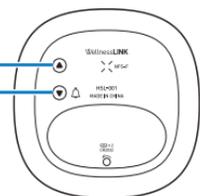
日付・時刻・アラームを設定する

使用するボタン



各項目を設定して
次の項目に移る

- 1回押すごとに1つ進む
- 押し続けると早送りする



- 1回押すごとに1つ戻る
- 押し続けると早戻りする

参考 設定途中に15分以上放置すると、ご購入時の状態に戻ります。

重要 正しく設定してください。

設定を間違えると正しく測定できない場合があります。

また、健康サポートサービスをご利用の場合、日付の設定を間違えるとデータ転送の際に測定記録が上書きされたり、消えたりすることがあります。

1 「日付」を設定する

「西暦年」「月」「日」を設定します。

「進む」または「戻る」ボタンを押して合わせ、
「セット」ボタンを押して設定します。



2 「時刻」を設定する

「時」「分」を設定します。

「進む」または「戻る」ボタンを押して合わせ、
「セット」ボタンを押して設定します。

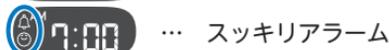


睡眠時間を測定するには、アラームの設定が必要です。

3 「アラーム種類」を設定する

「アラーム」「スッキリアラーム」を選びます。

[進む] または [戻る] ボタンを押して選び、
[セット] ボタンを押して設定します。



■ スッキリアラームについて

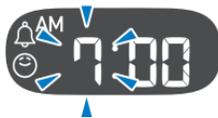
設定したアラーム時刻の30分前（初期設定）からアラーム時刻までの間で、あなたの眠りの状態から、起きやすいタイミングにアラームを鳴らします。

健康サポートサービスを利用すると、アラームが鳴っても良い時間幅を10分から60分（10分間隔）で設定できます。

4 「アラーム時刻」を設定する

「時」「分」を設定します。

[進む] または [戻る] ボタンを押して合わせ、
[セット] ボタンを押して設定します。



時刻表示になります。



これですべての設定が終わりました。

アラームを変更する

[セット] ボタンを押して画面を表示させてから、
[戻る/アラーム] ボタンを長押ししてください。
アラーム設定表示になりますので、「本体で
設定する」の手順3（ 17 ページ）から
操作し、設定してください。



重要 データ転送をすると、アプリやウェブサイトで設定した内容がねむり時間計に反映されます。ただし、アラームの種類と時刻は、本体または健康サポートサービスのどちらか新しい変更内容に更新されます。

参考 変更中に5分以上放置すると、それまでの変更分は反映されず、もとに戻ります。

日付・時刻を変更する

電池をいったん抜いて約10秒経過してから電池を入れ直し、「本体で設定する」の手順1（ 16 ページ）から操作し、設定してください。



測定する

正しい測定のしかた

枕元に置く

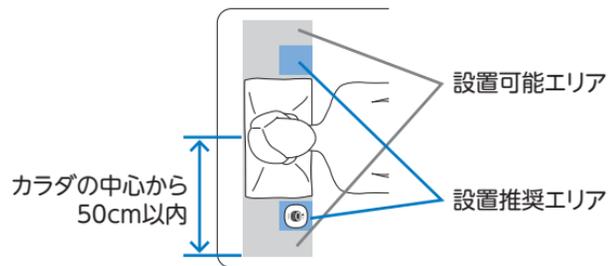
設置推奨エリア

青色部分のエリアに置くことをおすすめします。

設置可能エリア

グレー部分のエリアに置いた場合でも測定は可能です。

※ただし、環境によって、正確に測定できない場合があります。



重要

- カラダの中心から 50cm 以内に置いてください。
- 寝具によっては、うまく測定できない場合があります。テストモードで動作の確認をしてください。「テストモード」(P.20 ページ)
- 本体が布団の上ですべる場合は、市販のすべり止めシートを敷いてご使用ください。

テストモード

寝具によっては寝返りなどによる寝具の動きがうまく測れない場合があります。次の手順で確認してください。

1 [進む] と [戻る] のボタンを同時に長押しする

「CHEK」と表示し、テストモードを開始します。

CHEK

2 枕元に置く

「正しい測定のしかた」(P.19 ページ)を参考に本体を枕元に置いてください。

③ 寝返りをする

仰向けの状態から横を向くなど、寝返りをしてください。
「ピピピピピ…ッ」と鳴ったら測定可能です。

[セット] ボタンを押してテストモードを解除してください。

音が鳴らない場合は、本体をカラダに近づけるなど本体を置く位置を変更してください。

「正しい測定のしかた」(P.19 ページ)

音が鳴るまでテストモードを繰り返してください。



- テストモードは、開始から3分後に自動的に解除されます。また、[セット] ボタンを押しても解除できます。
- テストモード中は、アラームや日付・時刻の変更ができません。また、データ転送もできません。

正確に測定できない場合がある使い方

本商品は寝返りなどによる寝具の動きを測定し睡眠状態を判定しているので、眠っていないくても安静にしていると「睡眠」と判定されることがあります。

- 「正しい測定のしかた」(P.19 ページ) からはずれた位置に置かれていたとき
- 本体をポケットに入れるなど装着、またはカラダの下敷きになるなど接触した状態で使用したとき
- 2人以上またはペットと寝ていたとき
- 扇風機などの強い風があたるなど、本体が不安定な場所に置かれていたとき
- 本体の近くに振動するものを置いたとき
- 本体が敷布団から落ちたとき
- ソファー、畳、フローリングなど寝具でない環境で寝ていたとき
- カラダがほとんど沈み込まないマットレスや布団を使用していたとき (たたみベッドやフローリングの上に薄い布団など)

測定をはじめ

1 [セット] ボタンを押す

現在時刻を表示します。

2 現在時刻を表示している間に
[セット] ボタンを長押しする

「ピピッ」と鳴るまで押し続けます。

「SLEEP」と表示し、測定開始をお知らせします。

しばらくすると表示は消えますが測定はしています。

3 枕元に置く

「正しい測定のしかた」(P.19 ページ)を参考に本体を枕元に置いてください。

4 眠る



- 測定中は次のことができません。
 - アラームや日付・時刻の変更
 - テストモード
 - データ転送
- 時刻を確認したいときは、[セット] ボタンを押してください。
「SLEEP」の後、現在時刻を表示します。
さらに [セット] ボタンを押すとアラーム時刻を表示します。



アラームを停止する

1 [セット] ボタンを押す

アラームはいったん停止しますが、スヌーズ機能によりしばらくすると再び鳴り出します。

測定を終了すると、スヌーズ機能は解除します。

■ スヌーズ機能について

アラームをいったん止めてもしばらくすると再び鳴り出す機能です。最初のアラームから約60分間繰り返します。測定を終了すると、スヌーズ機能は解除します。(P.24 ページ)
また、健康サポートサービスでスヌーズ機能の間隔を変更することができます。

測定を終了する

1 [セット] ボタンを押す

「SLEEP」の後、現在時刻を表示します。

2 現在時刻を表示している間に
[セット] ボタンを長押しする

「ピーッ」と鳴り、測定を終了します。

スヌーズ機能を解除します。

重要 アラームが鳴る前に起きた場合も測定を終了してください。測定を終了しないと睡眠時間などの測定記録が正しく記録されません。

測定する

睡眠時間の後、現在時刻を表示します。



測定終了時刻がおはよう時刻 (📄 3 ページ) になります。

■ 睡眠時間について

睡眠時間は、寝つき時刻からおはよう時刻までの時間です。夜中にトイレや水分補給などで起きた時間も、睡眠時間に含まれます。

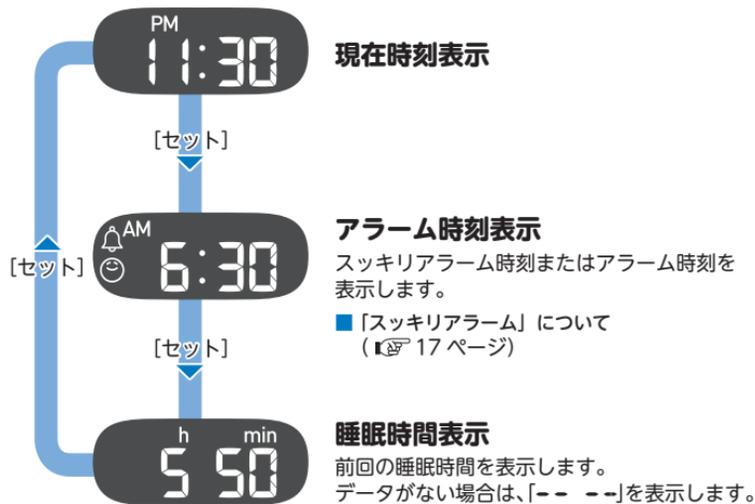
次の場合、睡眠時間の測定はできません。

- ・寝つき時刻が判定できなかった場合
一定時間、寝具の動きが検出されなかったときを寝つき時刻と判定し、睡眠時間の測定を開始します。寝つき時刻判定前にアラーム時刻になったり、測定を終了すると寝つきの時刻の判定ができないため、睡眠時間を測定できません。
- ・おはよう時刻を確定できなかった場合
アラームを一度も停止しなかった場合や測定終了の操作をおこなわなかった場合はおはよう時刻を確定することができないため、睡眠時間を測定できません。

測定を終了したら、データ転送しましょう。
「データ転送をする」 (📄 27 ページ)

測定結果を見る

[セット] ボタンを押すごとに次のように表示内容が切り替わります。



■ 省電力機能について

消費電力をおさえるため、操作をしない状態が 10 秒以上続くと、表示が消えます。いずれかのボタンを押すと、再び表示します。

データ転送をする

「ウェルネスリンク」マークについて

Wが点滅／点灯したときは、すみやかに測定記録を転送してください。

点滅：10回分以上の測定記録があります。

点灯：14回分の測定記録があります。古い測定記録から順に削除されます。

すぐに測定記録を転送してください。



重要 データ転送をおこなったとき、正確な時間に合わせるために、時刻が補正されます。

スマートフォンでデータ転送をする

1 アプリを起動する

2 「データ転送」を選ぶ

画面の指示にしたがって、データ転送をしてください。

「OK」を表示すると

転送完了です

「OK」表示を消したい場合は、[進む]
[戻る／アラーム] [セット] いずれかのボタンを
押してください。



「Err」を表示すると

転送ができていません

アプリの指示にしたがって、もう一度データ転送
をやり直してください。



電池の寿命と交換

「」が点滅／点灯したら、すみやかに新しい電池 (CR2032 × 2 個) と交換してください。

「」について

点滅	電池残量が少なくなっています。
点灯	電池残量がなくなりました。 測定や転送はできません。

重要

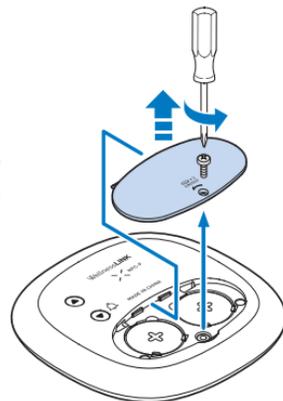
- 電池を交換したときは、日付・時刻・アラームを設定しなおしてください。
「データ転送をする」( 27 ページ)
「本体で設定する」( 15 ページ)
- 電池を交換しても、測定記録と設定した値は消えません。
- 新しい電池と古い電池を併用しないでください。寿命が著しく低下することがあります。

 **参考** 付属の電池はお試用です。早めに寿命が切れることがあります。

電池交換のしかた

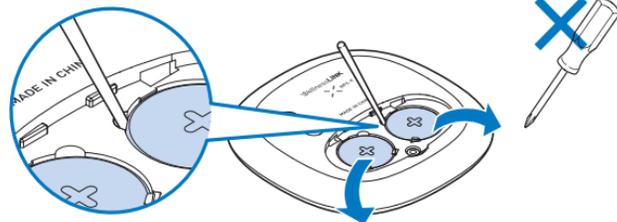
1 電池カバーを外す

付属の簡易ドライバーまたは市販のドライバーでネジをゆるめて、カバーを外します。



2 電池を取り出す

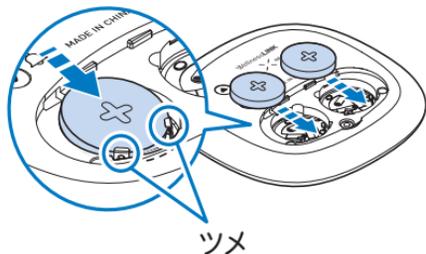
細くて折れにくい棒 (つまようじなど) を差し込み、取り出します。



 **重要** 金属製のピンセット、ドライバーなどは使用しないでください。

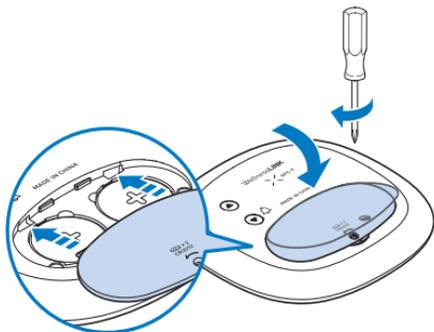
3 電池を入れる

⊕ を上にして矢印の方向からツメの下に入れます。



4 電池カバーを閉める

凸部を先に差し込み、ネジを締めます。



お手入れと保管

お手入れについて

いつも清潔にしてお使いください。

本体の汚れは乾いたやわらかい布で拭き取ってください。

汚れがひどいときは、水または薄めた中性洗剤をしみこませてよく絞ったやわらかい布で、拭き取ります。その後、から拭きしてください。

重要 本体内部に水などが入らないようにしてください。



■ お手入れと保管の注意

汚れを落とすとき、ベンジン、シンナー、アルコールなどを使用しないでください。

次のようなところに保管しないでください。

- ・水のかかるところ
- ・高温・多湿、直射日光、ほこり、塩分などを含んだ空気の影響を受けるところ
- ・傾斜、振動、衝撃のあるところ
- ・化学薬品の保管場所や腐食性ガスの発生するところ

乳幼児の手の届かないところに置いてください。

長期間（3 カ月以上）ご使用にならない場合は、電池を取り出して保管してください。

※上記の注意事項、その他の正しい使用方法をお守りいただけない場合は、品質に責任を負いかねます。



おかしいな?と思ったら

おかしいな?と思ったら

こんなとき	原因	対処のしかた
✕が点滅した	電池残量が少なくなっている	すみやかに、新しい電池 (CR2032 × 2 個) と交換してください (P.29 ページ)
✕が点灯した	電池残量がなくなった	
何も表示しない	省電力機能になっている	いずれかのボタンを押してください
	電池の⊕⊖の向きが間違っている	電池を正しく入れ直してください (P.29 ページ)
	電池残量がなくなった	すみやかに、新しい電池 (CR2032 × 2 個) と交換してください (P.29 ページ)
表示の値がちがう	日付や時刻が間違っている	設定を変更してください*
	「正しい測定のしかた」(P.19 ページ)、「正確に測定できない場合がある使い方」(P.22 ページ)をご覧ください	
エラー表示が出た 	動作異常が起きた	電池を入れ直してください (P.29 ページ)
Wマークが点滅/点灯した	記録した測定値がある一定以上転送されていない	データ転送をしてください (P.27 ページ)

* いずれかの手順で設定を変更してください。

- 健康サポートサービスをご利用の方
データ転送をしてください。「データ転送をする」(P.27 ページ)
- 本体のみでお使いの方
「日付・時刻を変更する」(P.18 ページ)

こんなとき	原因	対処のしかた
データ転送ができない	測定中またはテストモード中である	測定を終了する (P.24 ページ) またはテストモードを解除 (P.21 ページ) してください
	アプリまたは USB 通信ソフトがインストールされていない、または起動していない	アプリまたは USB 通信ソフトをインストール、または起動してください (P.サービスのヘルプ)
	機器登録ができていない	機器登録をしてください (P.サービスのヘルプ)
	ねむり時計の通信エリアマークとスマートフォン、USB 通信トレイのマークとが合っていない、または距離が離れすぎている	ねむり時計とスマートフォン、USB 通信トレイのマークを合わせる、または通信可能な距離まで近づけてください
	強い磁力や電波の発生するものの近くでデータの転送をした	電波の影響を受けない場所で、もう一度データの転送をおこなってください
	ねむり時計の電池残量がなくなっている	電池を交換してください (P.29 ページ)
転送中にエラー表示が出た 	通信中マーク	スマートフォン、パソコンの表示を確認し、指示にしたがってください
表示内容がおかしい/ボタン操作が動かない		電池を入れ直してください (P.29 ページ)

上記の方法でも直らない場合、商品についてはオムロン お客様サービスセンター、健康サポートサービスについてはサポートデスクまでお問い合わせください。
(P.裏表紙)

参考 本商品の故障、修理のときは、設定した値や当日データを含むすべての測定値はすべて消去されますのでご了承ください。万一に備え測定結果を紙などに記録しておくことをおすすめします。

仕様

販売名	オムロン ねむり時間計 HSL-001
電源電圧	DC6V (リチウム電池 CR2032 × 2 個)
表示	睡眠時間 23 時間 59 分まで アラーム時刻 または スッキリアラーム時刻 現在時刻
メモリ	表示メモリ 1 回分 本体記憶メモリ 最大 14 回分
通信方式	NFC-F (ISO/IEC 18092 準拠)
使用環境温湿度	+ 5 ~ + 35°C ・ 30 ~ 85% RH
電池寿命	約 6 カ月 (1 日 1 回測定) 新品電池使用、当社試験条件による
外形寸法	幅 約 83 × 高さ 約 83 × 奥行き 約 16 mm
質量	約 64 g (電池含む)
付属品	お試し用電池 (CR2032 × 2 個、内蔵)、簡易ドライバー、取扱説明書 (品質保証書付き)

お断りなく仕様を変更する場合がありますのでご了承ください。

別売品について

別売品のお求めは、オムロン お客様サービスセンター (☎電話 0120-30-6606) までご連絡ください。

次の別売品をご用意しています。

• USB 通信トレイ

型式：HHX-IT3



※ USB 通信トレイ(型式：HHX-IT2) は、HSL-001 に対応しておりません。

