

取扱説明書

OMRON

SleepDesign lite

オムロン ねむり時間計

HSL-002C



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した。

安全に正しくお使いいただくため、
取扱説明書をお読みください。

※ 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®

2223241-4A

目次

はじめに

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
このねむり時間計の使い方	7
各部の名前と付属品	8
安全上のご注意	10

設定のしかた

スマートフォンで設定する	16
パソコンで設定する	17
本体で設定する	18
スマートフォンやパソコンを変更したとき	23

使い方

測定する	25
測定結果を見る	33
データ転送をする	34
電池の寿命と交換	36
お手入れと保管	39

困ったときに

おかしいな?と思ったら	40
仕様	44
別売品について	45
お問い合わせ	46

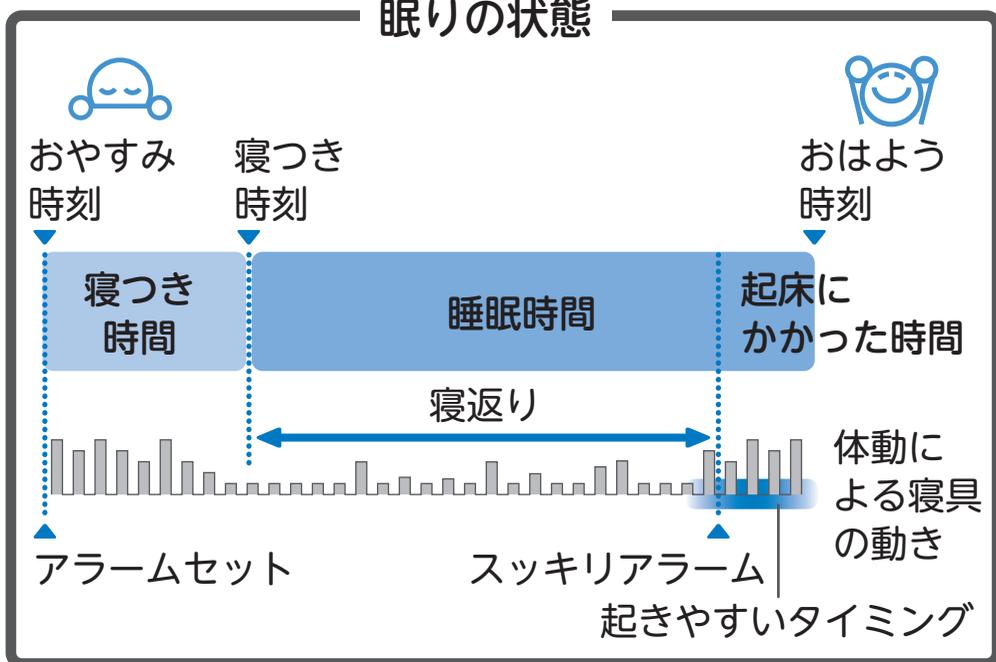
このねむり時間計について

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、寝返りを
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

あなたの眠りの状態から すっきり目覚めをお手伝い

■ スマートフォンアプリ「ねむり体内時計」を使うと…

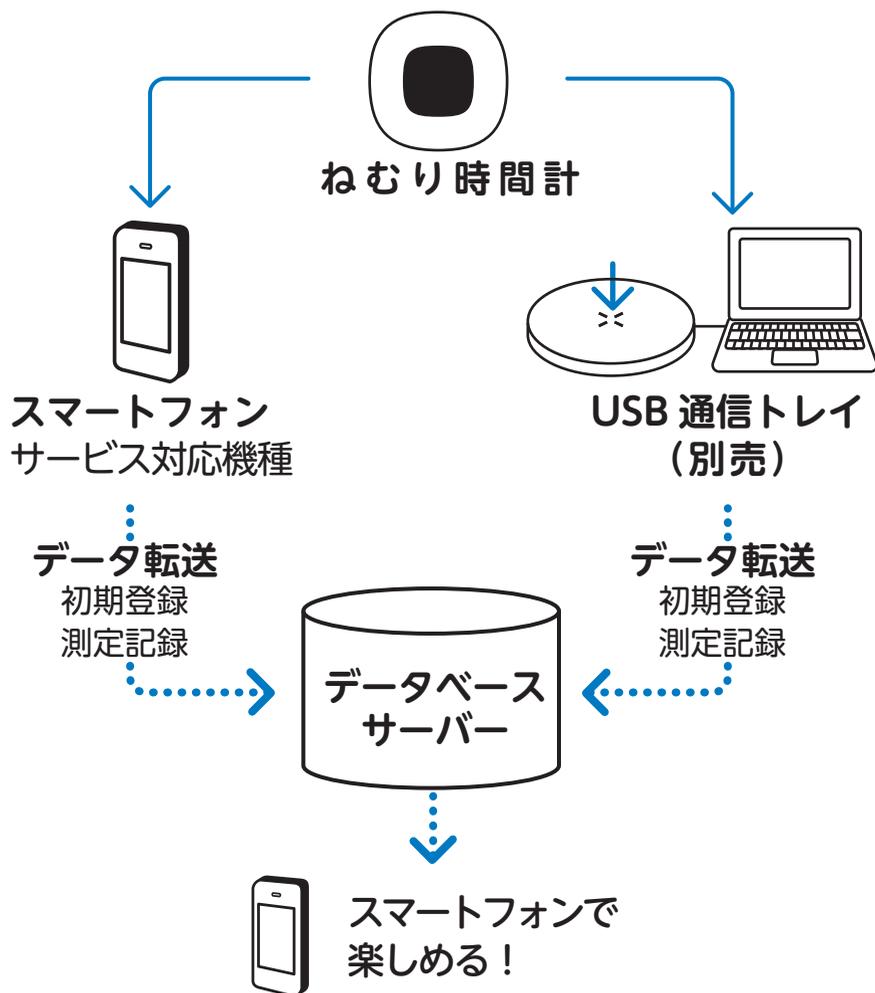
- 測定結果をグラフでチェックできます。
- あなたのねむりタイプが分かります。
- ねむりタイプに応じたねむり情報が分かります。

■ 機器の細かな設定ができる(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ついて

- 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/>



- **Bluetooth®** のワードマークは、**Bluetooth SIG, Inc.** が所有する登録商標であり、オムロンヘルスケア (株) は、これらのマークをライセンスに基づいて使用しています。
- iPhone は Apple Inc. の商標です。
iPhone の商標は、アイホン株式会社のライセンスに基づき使用されています。
- Android は Google Inc. の商標または登録商標です。
- 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。

このねむり時間計の使い方

HSL-002C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

アプリをダウンロードし、
アプリで本体の設定をします。
(☞ 16ページ)



② 測定する

枕元に置いて眠ります。
(☞ 25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
アプリで確認します。
(☞ 34ページ)



■ 本体で見る (☞ 33ページ)



！重要 スマートフォンを変更されたときは、①から設定をやり直してください。

「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。

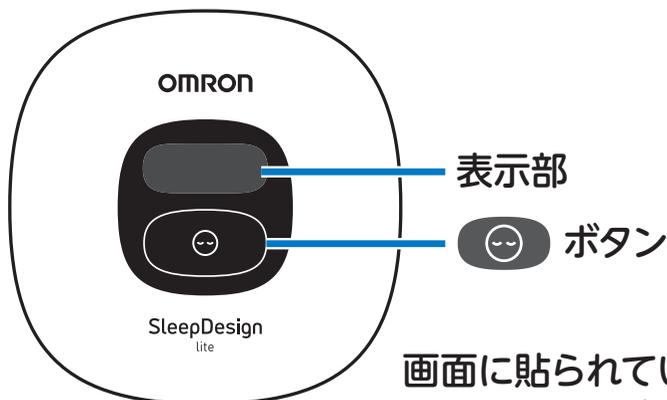
各部の名前と付属品

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。

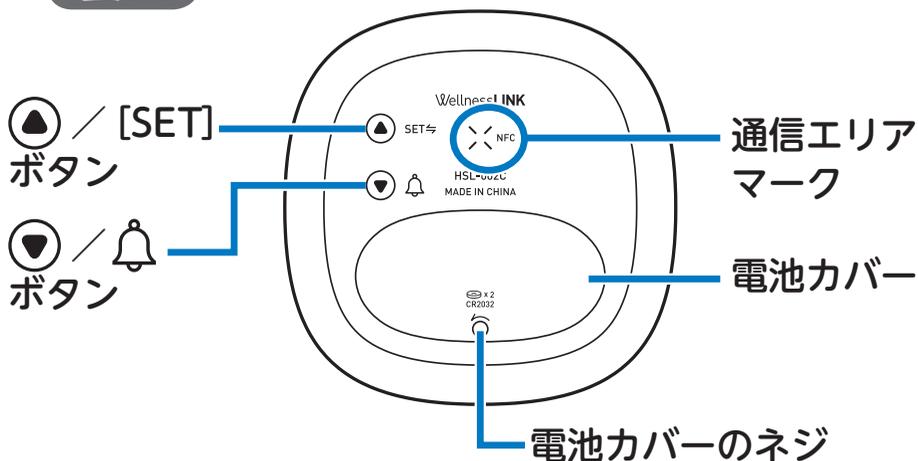
1 本体

表面



画面に貼られているシールをはがしてご使用ください。

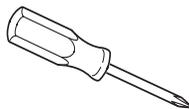
裏面



各部の名前と付属品

2 お試し用電池（CR2032 × 2 個、本体に内蔵） 

3 簡易ドライバー

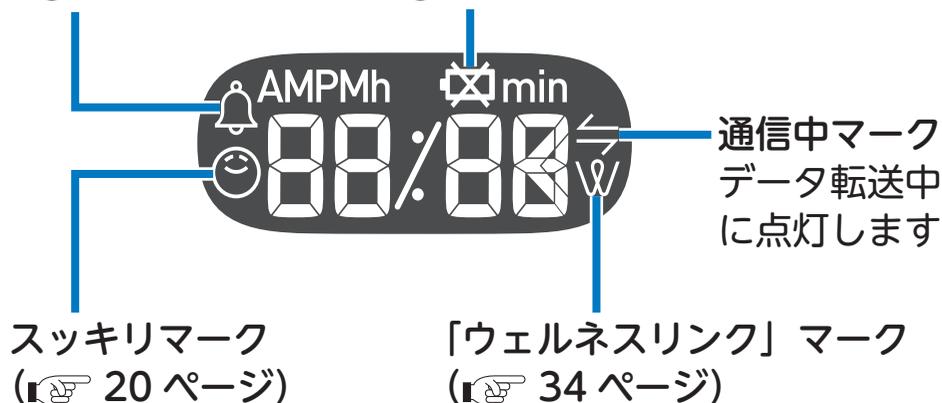


4 クイックガイド（品質保証書付き）

表示部

アラームマーク
 20 ページ

電池交換マーク
 36 ページ



！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。

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

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に医師の治療を受けてください。



電池を加熱したり、火の中に入れて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。



データ転送について

本商品は病院内や航空機内など電波の使用が制限されている環境下では使用しないでください。



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。



 注意

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はしないでください。治療は医師の指導にしたがってください。

- ・自己判断は健康を害することがあります。



必ず守る

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。

本体をポケットに入れるなど、装着して使用しないでください。

- ・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

⚠注意**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。

長期間（3ヶ月以上）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。

- ・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

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。

データ転送について

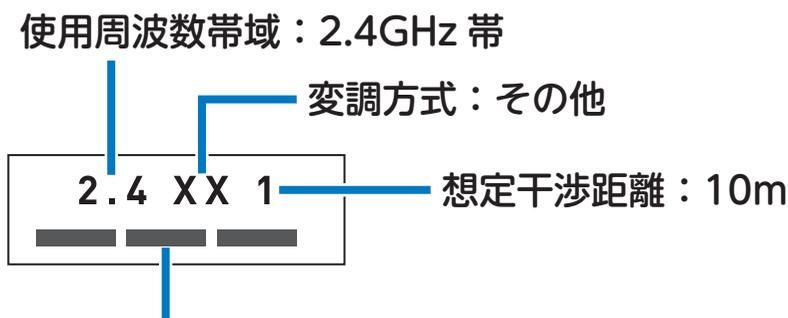
- ・本商品は電波法に基づく工事設計認証を受けた2.4GHz帯小電力データ通信システムの無線設備です。本商品を改造、分解、本体記載の認証番号を消さないでください。電波法に抵触する恐れがあります。
- ・本商品を本商品と同じ周波数を使用した無線LAN、電子レンジ、無線機器などの周辺でご使用になりますと、本商品との間で電波干渉が発生する可能性があります。電波干渉が発生した場合、使用しない機器を停止するか、本商品の使用場所を変えるなど電波干渉の生じない環境でご使用ください。
- ・電波を使用している関係上、第三者が故意または偶然に傍受する事も考えられます。機密を要する重要な事柄や人命に関わることには使用しないでください。
- ・本商品は日本国内専用です。日本国外で使用しないでください。海外で使用されると、その国の電波法に抵触する恐れがあります。
- ・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を通信エリアマークに近づけないでください。故障やデータ破損の原因になります。
- ・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。

電波干渉に関するご注意

本商品の使用周波数帯では、電子レンジ等の産業・科学・医療用機器のほか、他の同種無線局、工場の製造ライン等で使用される移動体識別用構内無線局、および免許を要しない特定小電力無線局、アマチュア無線局等（以下、「他の無線局」と略す）が運用されています。

- 1 本商品を使用する前に、近くで「他の無線局」が運用されていないことを確認してください。
- 2 万一、本商品と「他の無線局」との間に電波干渉が発生した場合は、速やかに使用場所を変えるか、商品の使用を停止（電波の発信を停止）してください。
- 3 その他、電波干渉の事例が発生した場合など何かお困りのことが起きたときは、弊社サポートデスクまでお問い合わせください。

次のマークは電波の種類と干渉距離を表しています。



全帯域を使用し、移動体識別装置の帯域を回避可能です。

スマートフォンで設定する

1 iPhone の方は Bluetooth® を「ON」にする

Android スマートフォンの方は、手順 2 から始めてください。

2 次のサイトへアクセスする

<http://wlm.jp/>



3 「ねむり体内時計」アプリを ダウンロードする

4 アプリを起動し、ログインする

画面の指示にしたがって登録してください。

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。

5 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。

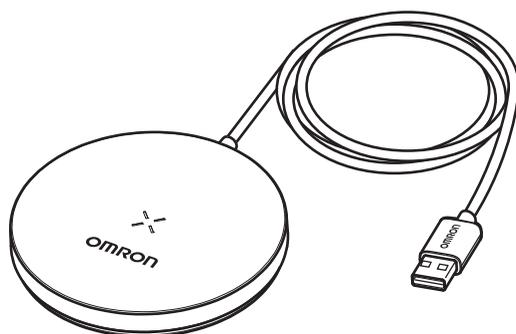
設定が完了したら「測定する」(👉 25 ページ) へ

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」(👉 45 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。

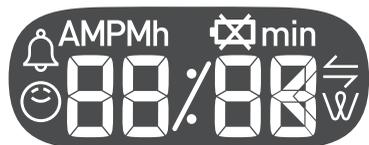


本体で設定する

スマートフォンやパソコンで設定を済まされた方は、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 [SET] を「HELLO」と表示するまで押し続けてください。



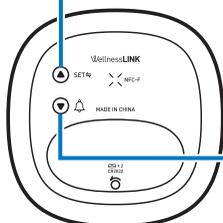
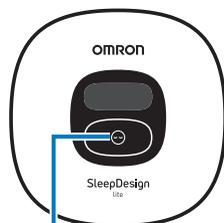
西暦年設定表示に変わります。

日付、時刻、アラーム種類、アラーム時刻の順に設定します。



使用するボタン

▲ ▼ で選択し、😊 で設定します。



- ・ 1回押しごとに1つ進む
- ・ 押し続けると早送りする

- ・ 1回押しごとに1つ戻る
- ・ 押し続けると早戻しする

各項目を設定して次の項目に移る

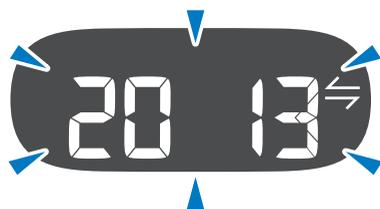
！重要 正しく設定してください。

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。

📎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。

1 「日付」を設定する

「西暦年」「月」「日」を設定します。



2 「時刻」を設定する

「時」「分」を設定します。



本体で設定する

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。



… アラーム



… スッキリアラーム

■ 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



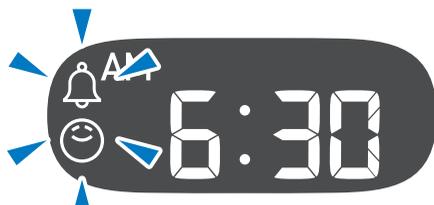
時刻表示になればすべての設定が終わりです。

アラームを変更する

 **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。

1 を押して画面を表示させる

2 を長押しする



アラーム設定表示になります。

「本体で設定する」の手順 3 ( 20 ページ) から操作してください。

 **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。

健康サポートサービスをご利用の場合、アプリやウェブサイト
で設定を変更し、データ転送をしてください。

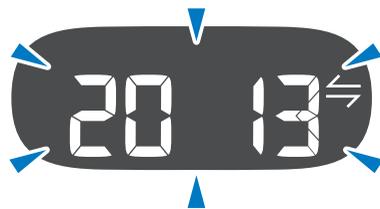
日付・時刻を変更する

健康サポートサービスをご利用の場合は、データ転送をするとサーバーの日付・時刻に変更できます。

本体で変更する場合は、次の手順で変更してください。

1 を押して画面を表示させる

2 本体裏面の [SET] を長押しする



日付設定表示になります。

「本体で設定する」の手順 1 (👉 19 ページ) から操作し設定してください。

スマートフォンやパソコンを変更したとき

■ スマートフォンを変更したとき

スマートフォンの機種変更またはパソコンからスマートフォンへ変更するときは、次の手順で登録し直してください。

1 新しいスマートフォンで
アプリをダウンロードし、起動する

2 ログインする

今までお使いだったログインIDとパスワードでログインします。

3 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。

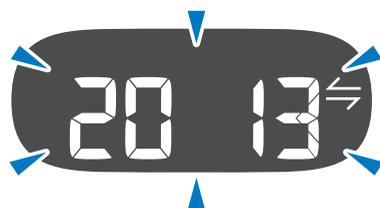
 **重要** すでに機器登録されていますが、もう一度新しいスマートフォンで登録をしてください。

■ iPhone からパソコンへ変更するとき

Android スマートフォンからパソコンへ変更される方は、手順 3 へ進んでください。

1  を押して画面を表示させる

2 本体裏面の
[SET] を長押しする



3 USB 通信トレイに本体を乗せて
データ転送をする

「OK」が表示されたら、変更完了です。

！重要 初めて USB 通信トレイをお使いになる場合、USB 通信ソフトのインストールが必要です。今までお使いだった ID とパスワードでログインし、USB 通信ソフトをダウンロードしてください。

測定する

正しい測定のしかた

枕元に置く

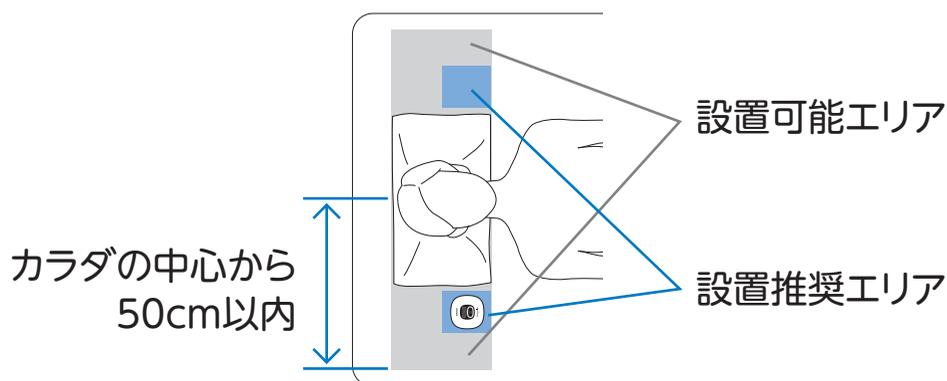
設置推奨エリア

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」(👉 26 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定できない場合があります。
次の手順で確認してください。

① ▲と▼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。



② 枕元に置く

「正しい測定のしかた」(👉 25 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。

 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、カラダに近づけるなど本体の位置を変更してください。

「正しい測定のしかた」( 25 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。

参考

- 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、 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。

測定をはじめるところ

1 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 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。

その後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」( 25 ページ) を参考に本体を枕元に置いてください。

4 眠る

参考

- 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、 を押してください。「SLEEP」の後、現在時刻を表示します。



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すが、眠っていな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」(👉 25 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、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)

アラームを停止する

1 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。(👉 31 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 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 を長押しする

「ピーツ」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。

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が、寝返りとして認識することもあります。

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に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。

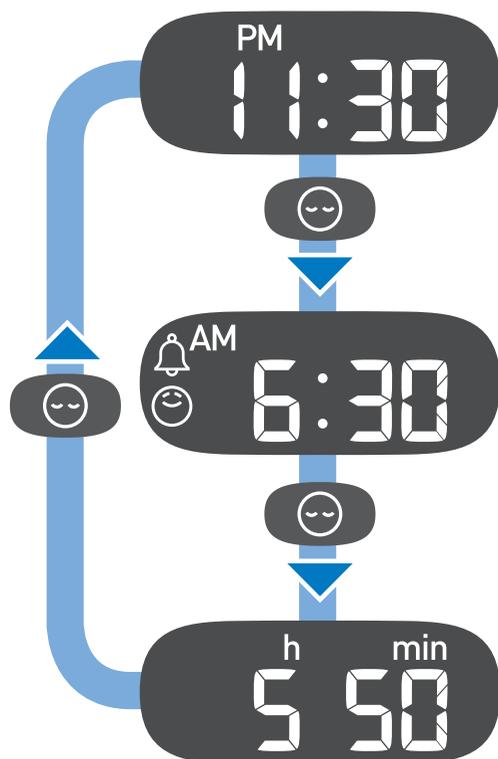
測定を終了したら、データ転送をしましょう。

「データ転送をする」(👉 34 ページ)

測定結果を見る



を押すごとに次のように表示内容が切り替わります。



現在時刻表示

アラーム時刻表示

スッキリアラーム時刻またはアラーム時刻を表示します。「スッキリアラームについて」(👉 20 ページ)

睡眠時間表示

前回の睡眠時間を表示します。データがない場合は、「-- --」を表示します。

■ 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。

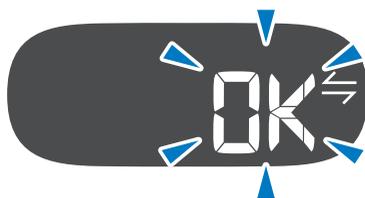
！重要 iPhone の場合

今点灯中はデータ転送が可能です。

今が点灯していないときは  を押してください。

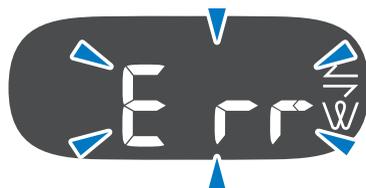
「OK」を表示すると 転送完了です

「OK」表示を消したい場合は、
   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。

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

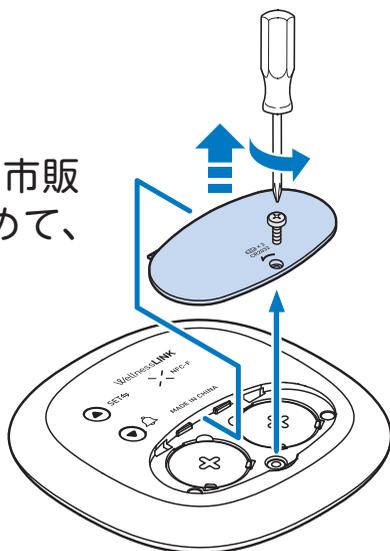
- 電池を交換したときは、日付・時刻・アラームを設定しなおしてください。
「データ転送をする」( 34 ページ)
「本体で設定する」( 18 ページ)
- 電池を交換しても、測定記録と設定した値は消えません。
- 新しい電池と古い電池を併用しないでください。寿命が著しく低下することがあります。

 **参考** 付属の電池はお試し用です。早めに寿命が切れることがあります。

電池交換のしかた

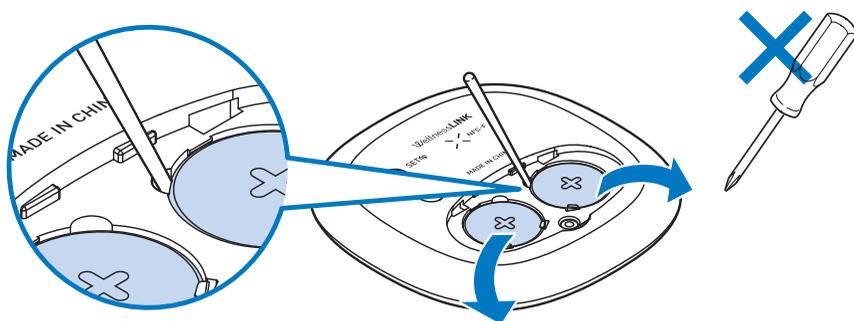
1 電池カバーを外す

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

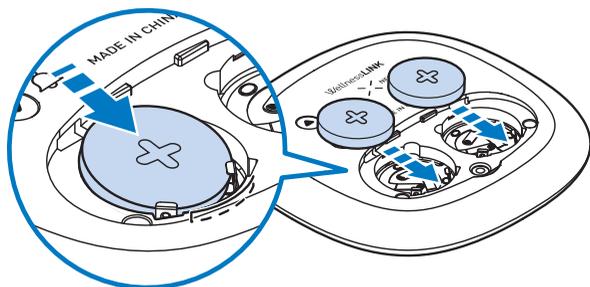
細くて折れにくい棒（つまようじなど）を差し込み、取り出します。



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。

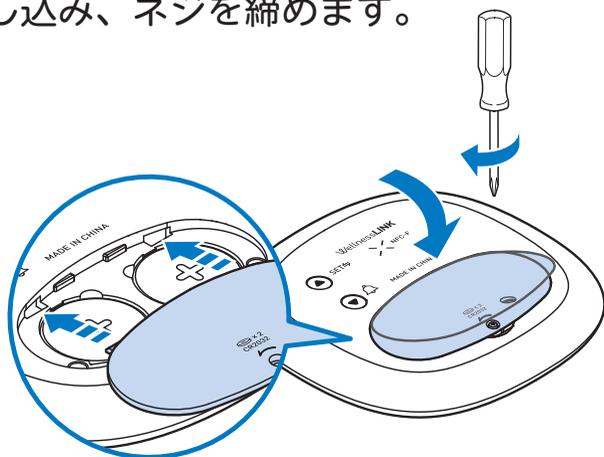
3 電池を入れる

⊕ を上にして矢印の方向から先に入れます。



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

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
✕が点灯した	電池残量がなくなった	(☞ 36 ページ)
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 (☞ 36 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 (☞ 36 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」(☞ 25 ページ)、 「正確に測定できない場合がある使い方」 (☞ 29 ページ) をご覧ください	

* 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」(☞ 34 ページ)
- 本体のみでお使いの方
「日付・時刻を変更する」(☞ 22 ページ)

おかしいな?と思ったら

こんなとき	原因	対処のしかた
エラー表示「Err」が出た	動作異常が起きた	電池を入れ直してください (☞ 36 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 (☞ 34 ページ)
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 (☞ 31 ページ) または テストモードを解除 (☞ 27 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 (☞ 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 (☞ サービスのヘルプ)
	強い磁力や電波の発生するものの近くでデータ転送をした	電波の影響を受けない場所で、もう一度データ転送をおこなってください
	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

おかしいな?と思ったら

こんなとき	原因	対処のしかた
データ転送ができない	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 (☞ 36 ページ)
iPhone で設定できない	iPhone との通信がうまくできない	iPhone のペアリング情報を削除して、電源を入れ直してからもう一度設定をしてください (☞ サービスのヘルプ)
iPhone でデータ転送ができない	Bluetooth が起動していない	Bluetooth を起動してください (☞ サービスのヘルプ)
	機器と iPhone の距離が離れすぎている	間に障害物がないことを確認のうえ、iPhone を近づけてください
	今が消えている	 を押してください
	Android スマートフォンまたはパソコンで設定した	データ転送方法を変更してください (☞ 23 ページ)
	iPhone との通信がうまくできない	iPhone の電源を入れ直してから、もう一度データ転送をおこなってください (☞ サービスのヘルプ)
Android スマートフォンでデータ転送ができない	iPhone で設定した	データ転送方法を変更してください (☞ 23 ページ)

おかしいな?と思ったら

こんなとき	対処のしかた
転送中に エラー表示が出た <div data-bbox="389 212 586 379" style="display: inline-block; vertical-align: middle;"> </div>	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/ ボタン操作が働かない	電池を入れ直してください (👉 36 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。(👉 46 ページ)

 **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-002C
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 本体記録メモリ 最大 14 回分
使用環境温湿度	+5 ~ +35°C・30 ~ 85% RH
通信方式	NFC-F (ISO/IEC 18092 準拠) Bluetooth Version 4.0 (Low Energy support)
Bluetooth 通信距離	約 10m*
電池寿命	約 4 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	縦 約 83 × 横 約 83 × 厚さ 約 16 mm
質量	約 65 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、 クイックガイド (品質保証書付き)

* 通信距離、電池寿命は、通信機器間の距離や障害物、電波状況、お使いの機器の使用状況などにより変化します。また、電波状況により通信が切断される場合があります。

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。

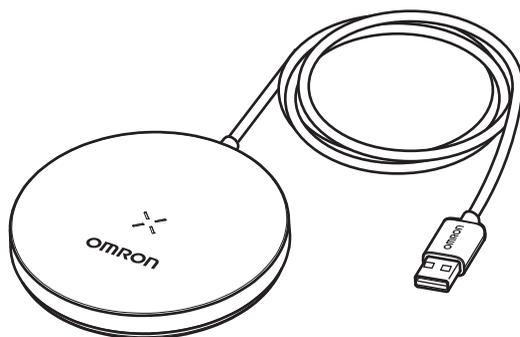
別売品について

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)
までお問い合わせください。

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-002C に対応していません。

お問い合わせ

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・消耗部品のお求め

オムロン お客様サービスセンター

TEL 通話料
無料 0120-30-6606 むろんオムロン
FAX 通信料
無料 0120-10-1625

※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。