

クイックガイド

取扱説明書は、オムロン ヘルスケアのホームページよりダウンロードできます。

<http://www.healthcare.omron.co.jp/manual/>

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 (☎ 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 (本体に内蔵 CR2032 × 2個)
3. 簡易ドライバー
4. クイックガイド (本書：品質保証書付き)

このねむり時計の使い方

HSL-002C は、このような流れで使います。

Step 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。
(☞ 3ページ)



Step 2 測定する

枕元に置いて眠ります。
(☞ 4ページ)



Step 3 測定結果を見る

■ データ転送をして見る ■ 本体で見る (☞ 7ページ)

データ転送をしてアプリで確認します。
(☞ 6ページ)



☞ 重要 スマートフォンを変更されたときは、Step1から設定をやり直してください。

「ねむり時計」、「ねむり体内時計」アプリは日本国内専用です。

Step 1 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。

6 アプリのヘルプから取扱説明書をダウンロードする

オムロン ヘルスケアのホームページからもダウンロードできます。

[☞ http://www.healthcare.omron.co.jp/manual/](http://www.healthcare.omron.co.jp/manual/)

設定が完了したら「測定する」(☞ 4ページ)へ

Step 2 測定する

1 測定をはじめめる

☞ を押して画面を表示させ、もう一度「SLEEP」と表示するまで押し続けると測定がはじまります。測定中にデータ転送はできません。

☞ を押す



現在時刻

☞ を長押し



測定開始

2 枕元に置き眠る

カラダの中心から50cm以内に置いてください。



☞ 重要

- ・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。詳しくは「取扱説明書」の「テストモード」を参照してください。
- ・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。

注意

本商品は1人用です。2人以上で使用しないでください。測定中は扇風機などの強い風を当てないでください。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。畳やフローリングなどの上に直接置かないでください。枕や寝具の下に本体を入れないでください。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。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。



3 アラームを止める

☞ を押してください。

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

■ 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。測定を終了すると、スヌーズ機能は解除されます。詳しくは「取扱説明書」を参照してください。



4 測定を終了する

☞ を押して画面を表示させ、もう一度睡眠時間が表示されるまで押し続けます。測定が終了し、スヌーズ機能も解除されます。

☞ を押す



現在時刻

☞ を長押し



測定終了
睡眠時間を表示



現在時刻

測定が終了したら、データ転送をしましょう。「データ転送をして見る」(☞ 6ページ)

Step 3 測定結果を見る

データ転送をして見る

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

☞ 点灯中はデータ転送が可能です。

☞ が点灯していないときは ☞ を押してください。

通信中マーク

「OK」を表示すると転送完了です

「OK」表示を消したい場合は、☞ ☞ ☞ ど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。



3 アプリで確認する

アプリのメニューを選択して、確認してください。

「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。

点滅から点灯になると、古い測定記録から順に削除されます。(最大 14 回分記録)

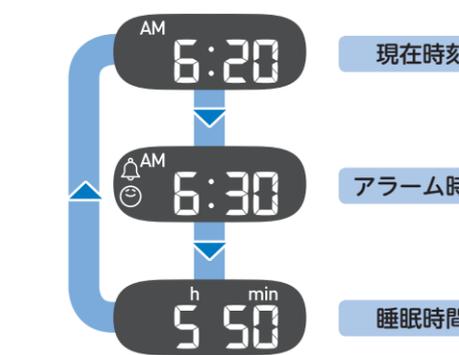


お使いのスマートフォンが対応機種でない場合も、別売の「USB 通信トレイ (HHX-IT3)」を使ってパソコンでデータ転送すれば、スマートフォンのアプリで確認することができます。(※ Android スマートフォンのみ) データ転送方法は USB 通信トレイの「取扱説明書」を参照してください。



本体で見る

☞ を押すごとに表示内容が切り替わります。



保証規定

- 取扱説明書、本体貼付ラベル等の注意書にしたがった正常な使用状態で、お買い上げ後 1 年以内に故障した場合には無償修理または交換いたします。
- 無償保証期間内に故障して修理を受ける場合は、オムロン お客様サービスセンターにご連絡ください。
- 無償保証期間内でも次の場合には有償修理になります。
 - (イ) 使用上の誤りおよび不当な修理や改造による故障および損傷。
 - (ロ) お買い上げ後の落下・水没などによる故障および損傷。
 - (ハ) 火災、地震、水害、落雷、その他の天災地変、公害や電源の異常電圧、指定外の使用電源（電圧、周波数）などによる故障および損傷。
- 品質保証書の提示がない場合。
- 品質保証書にお買い上げ年月日、お客様名、販売店名の記入のない場合、あるいは字句を書き替えられた場合。
- 消耗部品。
- 故障の原因が本商品以外に起因する場合。
- その他取扱説明書に記載されていない使用方法による故障および損傷。
- 品質保証書は再発行いたしませんので紛失しないよう大切に保管してください。
- 品質保証書は本規定に明示した期間、条件のもとにおいて無償保証をお約束するものです。したがってこの保証書によってお客様の法律上の権利を制限するものではありません。
- 補修用部品は製造打ち切り後、最低 6 年間保有しています。

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く。

販売名 オムロン ねむり時間計 HSL-002C	お買い上げ店名
ご芳名	住所
ご住所	TEL
TEL	お買い上げ年月日

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

設定を変更する

アラームを変更する

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 2 (11 ページ) から操作し設定してください。

アプリで細かな設定ができます。
変更後は必ずデータ転送をしてください。

■ 本体では設定変更できません

* 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

重要 データ転送をすると、アプリ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、本体またはアプリのどちらか新しい変更内容に更新されます。

日付・時刻を変更する

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 2 (11 ページ) から操作し設定してください。

- 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 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ガイド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。

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。

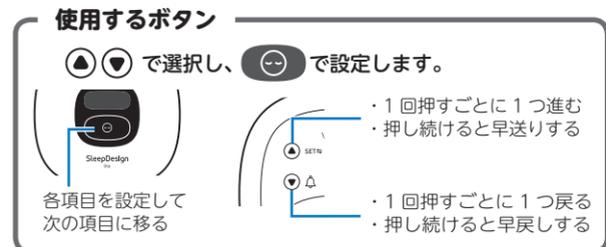
1 電源を入れる

本体裏面の [SET] を [HELLO] と表示するまで押し続けてください。



2 設定する

日付、時刻、アラーム種類、アラーム時刻の順に設定します。



■ アラーム種類について

アラームの種類は 2 種類あります。

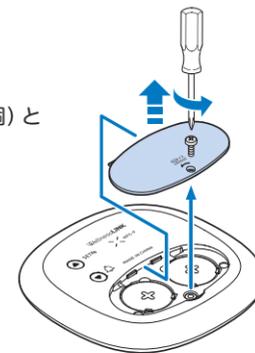


「アラーム」は、設定したアラーム時刻にアラームが鳴ります。「スッキリアラーム」は、設定したアラーム時刻の 30 分前 (初期設定) からアラーム時刻までの間で、あなたの眠りの状態から、起きやすいタイミングにアラームを鳴らしてくれます。アプリを利用すると、アラームが鳴っても良い時間幅を 10 分から 60 分 (10 分間隔) で設定できます。

設定が完了したら「測定する」(4 ページ) へ

電池の寿命と交換

「」が点滅したら、すみやかに新しい電池 (CR2032 × 2 個) とすべて同時に交換してください。



重要

- 電池を取り出す際に、金属製のピンセットやドライバーなどを使用しないでください。
- 電池を交換したときは、日付・時刻・アラームを設定し直してください。データ転送をすると設定できます。「データ転送をして見る」(6 ページ) また、本体でも設定できます。「本体で設定する」(11 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すると、寿命が著しく低下することがあります。

警告
電池を加熱したり、火の中に入れてください。

注意
電池は乳幼児の手の届かないところに置いてください。

注意
電池の \oplus \ominus 極を正しく入れてください。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。

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

●記号は強制 (必ず守る) を示します。 (左図は「必ず守る」)
⊘記号は禁止 (してはいけない) を示します。 (左図は「禁止」)

使用にあたって

警告
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。
乳幼児の手の届かないところに保管してください。

データ通信について

警告
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すと、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。
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。
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。

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・本体記憶メモリ 最大 14 回分
使用環境温湿度	+ 5 ~ + 35℃・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。

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・消耗部品のお求めは

オムロン お客様サービスセンター むろんオムロン
TEL 通話料 0120-30-6606
FAX 通話料 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 *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。
あります。あらかじめご了承ください。
<http://wellnesslink.jp/support/>