

SleepDesign NAVI

オムロン ねむり時間計

HSL-003T

HSL-004T

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 (☎0120-18-6606) 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)

ねむり時間計の使い方

HSL-003T / 004T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機器の設定をします。



(☞ 4 ページ)
本体で設定する方は
(☞ 5 ページ)

Step 2 測定開始する

枕元に置いて眠ります。



(☞ 6 ページ)

Step 3 測定終了する

アラームを止めることで測定を終了します。



(☞ 7 ページ)

Step 4 測定結果を見る

測定した結果をアプリや本体で確認します。



(☞ 9 ページ)

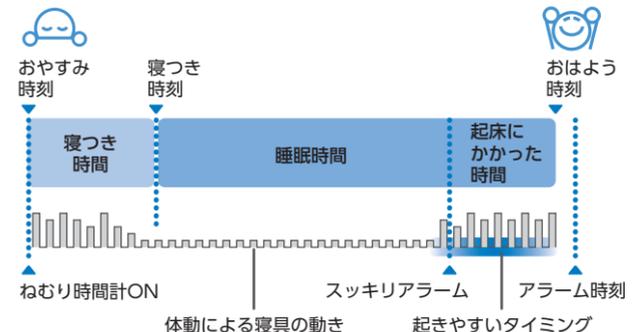
「わたしのおやすみ時刻」

アプリで「わたしのおやすみ時刻」を設定して毎日同じ時刻に就床することを意識しましょう。スマートフォンにおやすみ通知が表示されます。

- 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。

「スッキリアラーム」

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。



「ねむり時間計」、「ねむり時間計アプリ」は日本国内専用です。

Step 1 スマートフォンで設定する

1 スマートフォンのBluetooth®を「ON」にする

2 次のサイトへアクセスする

<http://sdnavi.jp/>



3 「ねむり時間計アプリ」をダウンロードする

4 アプリを起動し、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。

詳細はアプリの ? を押してヘルプをご確認ください。

スマートフォンでお使いの方は以降の本体での設定は不要です。

■ 「ねむり時間計アプリ」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。
- 寝る前の呼吸トレーニングができます。
- 起きやすいタイミングに好きな音で起きることができます。
- おやすみ中の寝室環境の変化がわかります。(HSL-004Tのみ)

本体で設定する

本体で日付・時刻の変更を行う場合は下記の手順で設定してください。

1 本体裏面の [SET] を長押しする

初回のみ「HELLO」と表示されます。



2 右の画面が表示されたら

を押す



を押す



3 設定する

日付設定表示になります。日付、時刻、アラーム種類 (☞ 11 ページ)、アラーム時刻の順に設定します。

データ転送をするとスマートフォンの日付・時刻と自動で同期します。

使用するボタン

[▲][▼]で選択し、を押す で設定します。



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

設定が完了したら「測定開始する」(☞ 6 ページ)へ

Step 2 測定開始する

1 測定をはじめめる

を押して現在時刻を表示させます。

を押す



現在時刻

現在時刻が表示されている間にもう一度を押します。表示部に「SLEEP」と表示された後に「アラーム時刻」が表示され、測定がはじまります。

を押す



測定開始

※測定中にデータ転送はできません。

2 枕元に置き眠る

カラダの中心から50 cm 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。[取扱説明書]ダウンロード(☞ 1 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。

注意

- 正しい測定のために、測定中は下記事項にご注意ください。
- ・ 本製品は1人用です。2人以上で使用しないでください。
- ・ 扇風機などの強い風を当てないでください。
- ・ 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。

Step 3 測定終了する

1 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します。詳しくは「取扱説明書」を参照してください。[取扱説明書]ダウンロード(☞ 1 ページ)

2 測定を終了する

を押して現在時刻を表示させ、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。



現在時刻



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」(☞ 9 ページ)

- 取扱説明書、本体貼付ラベル等の注意書き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。
 - 無償保証期間内では有償修理になります。
 - 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。
 - お買い上げ後の落下・水没などによる故障および損傷。
 - 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。
 - 故障の原因が本製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、オムロン製品をお買い求めいただきありがとうございました。製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。

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

販売名 オムロン ねむり時計 HSL-003T / HSL-004T	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 年 月 日

販売元 **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

Step 4 測定結果を見る

データ転送をして見る

1 スマートフォンでアプリを起動する

2 アプリの「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。

3 本体の [OK] を押す

右の画面を表示させます。

[OK] を表示すると
転送完了です

[OK] 表示を消したい場合は、[OK] [戻る] [電源] 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。

4 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。

「通信お知らせマーク」について

[通信お知らせマーク] 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。

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

通信お知らせマーク

本体で見る

[OK] を押すごとに表示内容が切り替わります。



アラーム設定を変更する

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



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

● 機器で鳴る場合



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。

● スマートフォンで鳴る場合



6:30 ↔ APP

[スッキリアラーム(スマートフォン)]はアプリでのみ設定可能です。
[スッキリアラーム(スマートフォン)]設定の方は、機器のアラーム確認画面で上記の画面が交互に表示されます。

1 [戻る] を押して画面を表示させる

2 [OK] を長押しする

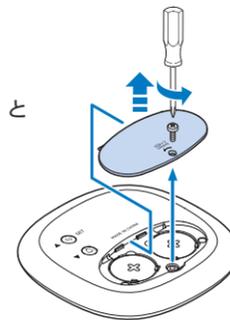
アラーム設定表示になります。

「本体で設定する」の手順 3 (P.5 ページ) から操作し設定してください。

アラーム時刻が表示されると設定完了です。

電池の寿命と交換

[電池残量] 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スマートフォンの日付・時刻と自動で同期します。「データ転送をして見る」(P.9 ページ) また、本体でも設定できます。「本体で設定する」(P.5 ページ) スッキリアラーム (スマートフォン) をご利用の方はアプリでのみ設定可能です。
- 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、電池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、火の中に入れてたりしないでください。

電池は乳幼児の手の届かないところに置いてください。電池交換時は必ず電池カバーをねじ止めしてください。

注意

電池の ⊕ ⊖ 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、製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(してはイケない)を示します。(左図は“禁止”)

使用にあたって

警告

植込み型医療機器(心臓ペースメーカーなど)の装着部位から22 cm 以内に近づけないでください。本製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。



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

- 本製品に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が組み込まれています。本製品を改造したり、無線設備に記載されている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。
- 本製品を本製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使用になりますと、本製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、本製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。
- 本製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 ねむり時計 HSL-003T / HSL-004T
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
使用環境条件	0 ~ + 35 °C / 30 ~ 85 %RH スマートフォン通信時: + 5 ~ + 35 °C
保管環境条件	- 20 ~ + 55 °C / 10 ~ 95 %RH
通信方式	Bluetooth® Version 4.0 (Low Energy support)
Bluetooth® 通信距離	約 10 m*
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。

お問い合わせ

オムロン お客様サービスセンター
〒515-8503 三重県松阪市久保町1855-370

URL <http://www.healthcare.omron.co.jp/support/contact/>
TEL 通話料無料 0120-18-6606

※電話での受付時間(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、受付時間を変更させていただいたりする場合があります。
※お問い合わせの内容により、回答までにお時間を頂く場合があります。

別売品・消耗部品は、インターネットでもお求めいただけます。
※通信料はお客様ご負担となります。

URL <https://store.healthcare.omron.co.jp/>