

取扱説明書

OMRON

SleepDesign NAVI

オムロン ねむり時間計

HSL-003T



オムロンの製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

9302624-6A

目次

はじめに

ねむり時間計について	3
ねむり時間計の使い方	7
各部の名前と付属品	9
安全上のご注意	11

設定のしかた

スマートフォンで設定する	17
本体で設定する	18

使い方

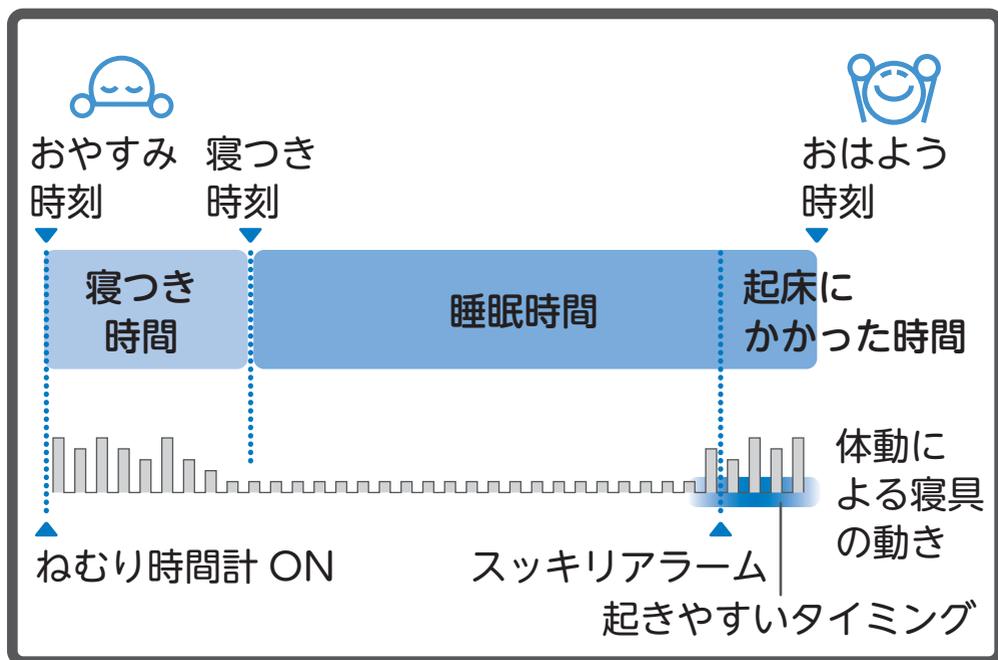
測定する	24
測定結果を見る	32
電池の寿命と交換	35
お手入れと保管	38

困ったときに

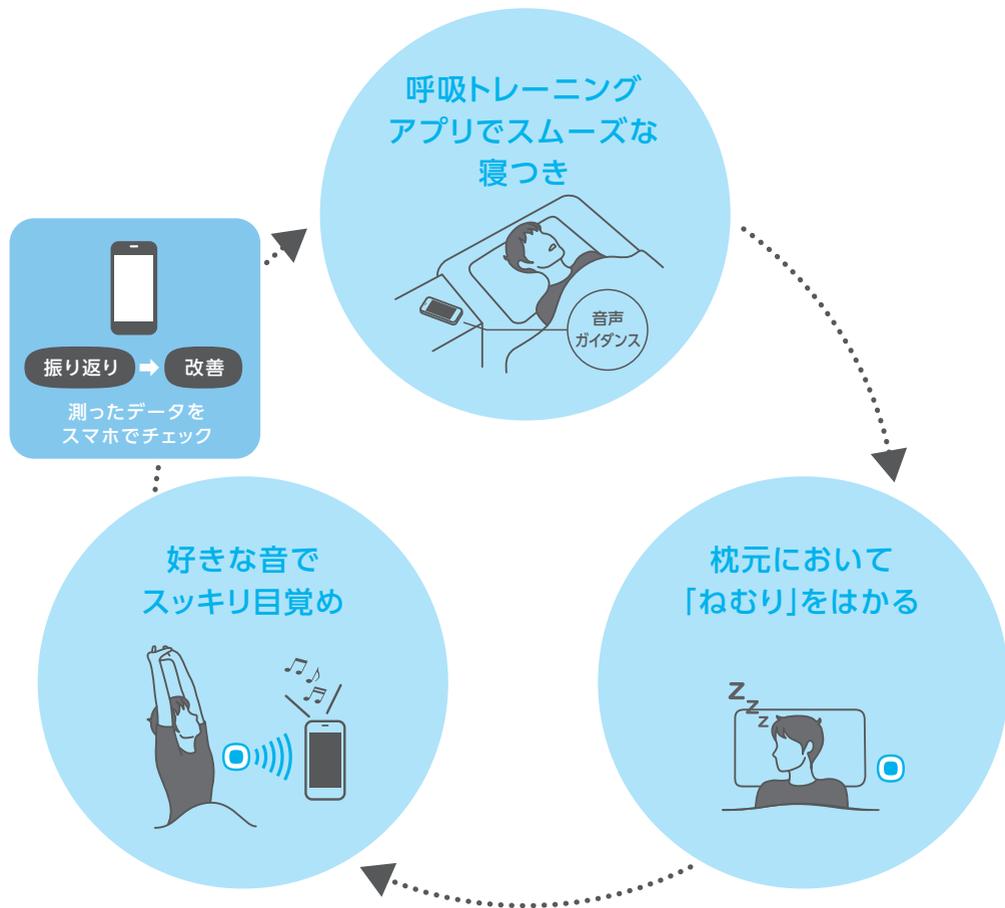
おかしいな？と思ったら	39
仕様	43
お問い合わせ	44

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に、
音を鳴らす「スッキリアラーム」も搭載しています。
また、スマートフォンを使えば
スマートフォン内の好きな音で起きられます。



ねむり時計について



専用アプリを使えば呼吸トレーニングで寝つきをスムーズに、「スッキリアラーム」でスマートフォン内の好きな音を使ってスッキリ目覚められます。

あなたの眠りの状態から すっきり目覚めをお手伝い

■ 「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。

■ 機器の細かな設定ができる (一部本体でも設定できます)

	お買い上げ時の 設定値	その他設定値
アラーム種類 (本体でも設定できます)	スッキリ アラーム	アラーム
アラーム音量	中	小・大・だんだん大きくなる
アラーム鳴動時間	60 秒	10 秒・20 秒・30 秒
スヌーズ間隔	5 分	2 分・10 分
スッキリアラーム 開始時間	30 分	10分・20分・40分・50分・60分

- 転送されたデータはスマートフォンに保管されます。
- スマートフォンの対応機種は次のサイトでご確認ください。

<http://sdnavi.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。

ねむり時間計の使い方

HSL-003T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。



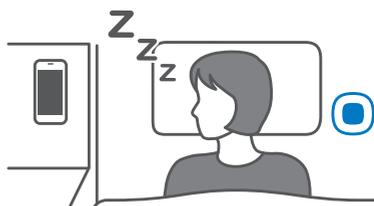
(☞ 17ページ)

本体で設定する方は

(☞ 18ページ)

Step 2 測定開始する

枕元に置いて眠ります。



(☞ 24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。

「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 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。



(👉 30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。



(👉 32ページ)

「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。



おやすみ
時刻

寝つき
時刻



おはよう
時刻

寝つき
時間

睡眠時間

起床に
かかった
時間

ねむり時計ON

スッキリアラーム

アラーム時刻

体動による寝具の動き

起きやすいタイミング

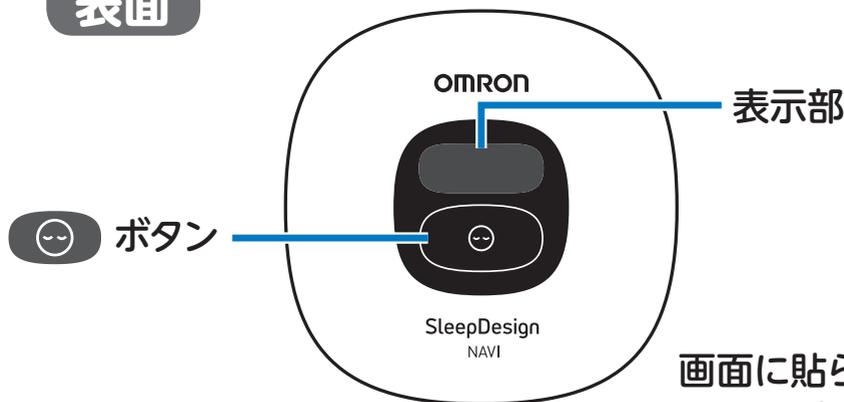
各部の名前と付属品

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 0120-18-6606）までご連絡ください。

※本体以外は消耗部品です。

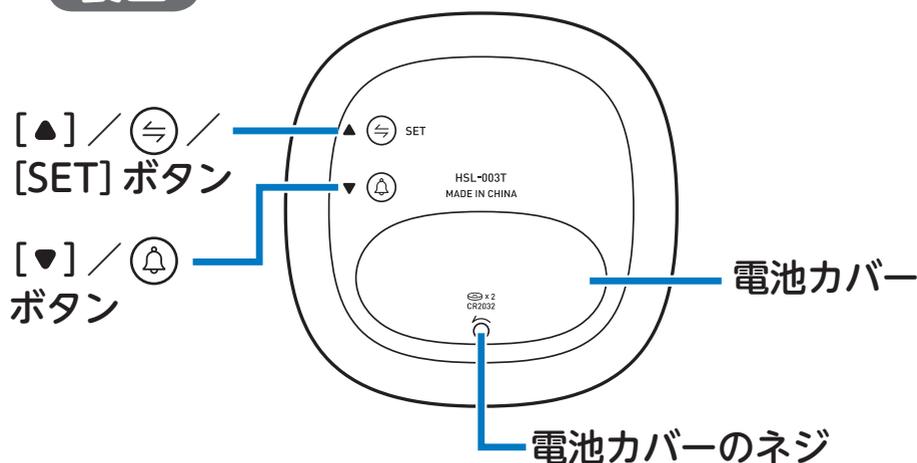
1 本体

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。

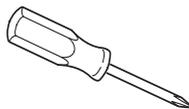
裏面



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



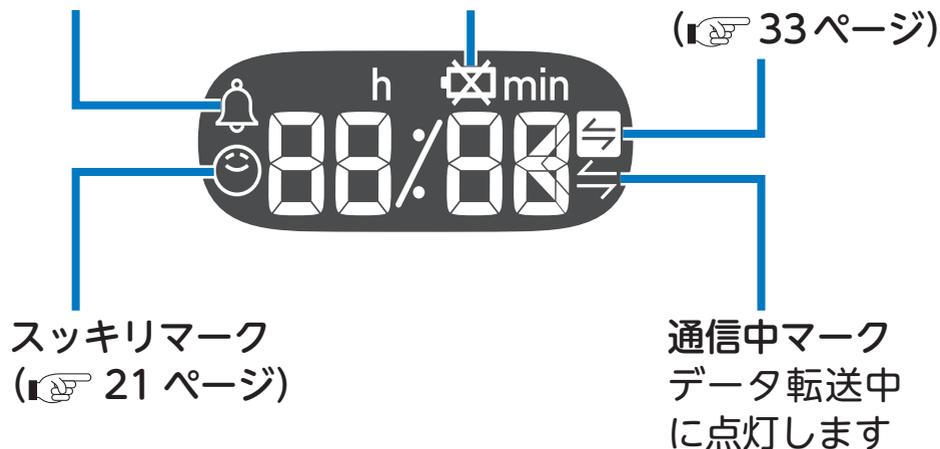
4 クイックガイド（品質保証書付き）

表示部

アラームマーク
( 21 ページ)

電池交換マーク
( 35 ページ)

通信お知らせ
マーク
( 33 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、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



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。
- ・電池交換時は必ず電池カバーをねじ止めする。



必ず守る

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。



禁止

機器の使用について

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。



必ず守る

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。



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

本製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

本製品は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。

機器の使用について

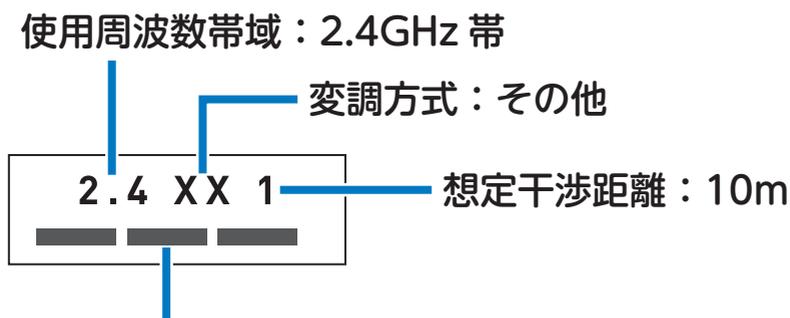
- ・ 本製品には電波法に基づく工事設計認証を受けた 2.4GHz 帯小電力データ通信システムの無線設備が組み込まれています。本製品を改造したり、無線設備に記載されている認証番号を消さないでください。電波法に抵触する恐れがあります。
- ・ 本製品を本製品と同じ周波数を使用した無線 LAN、電子レンジ、無線機器などの周辺でご使用になりますと、本製品との間で電波干渉が発生する可能性があります。電波干渉が発生した場合、使用しない機器を停止するか、本製品の使用場所を変えるなど電波干渉の生じない環境でご使用ください。
- ・ 電波を使用している関係上、第三者が故意または偶然に傍受する事も考えられます。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。
- ・ 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

本製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 本製品を使用する前に、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、本製品と「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、製品の使用を停止（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 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。

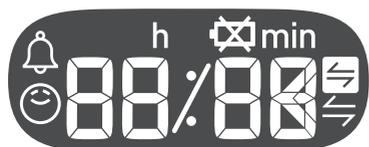
重要 スマートフォンを機種変更したときは、手順 1 からやり直してください。

本体で設定する

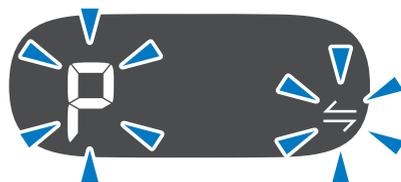
スマートフォンで設定を済まされた方は、本体での設定は必要ありません。

■ 初めて設定するときには…

本体裏面の [SET] を表示部に「HELLO」と表示されるまで押し続けてください。



右の画面が表示されたら、 を押します。

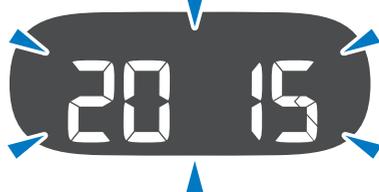


 を押す



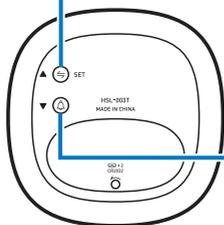
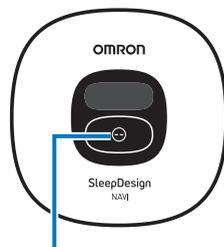
西暦年設定表示に変わります。

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。

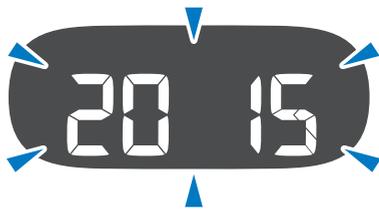
また、アプリをご利用の場合、日付の設定を間違えると、データ転送の際に測定記録が上書きされたり、消えたりすることがあります。

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。

本体で設定する

1 「日付」 を設定する

「西暦年」「月」「日」を設定します。

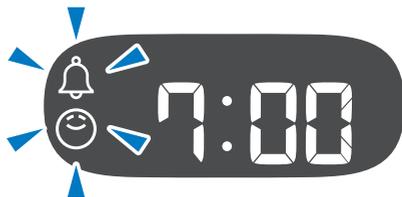


2 「時刻」 を設定する

「時」「分」を設定します。



3 「アラーム種類」 を設定する



本体で設定する

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



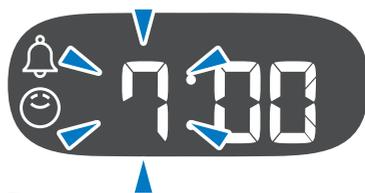
設定したアラーム時刻の 30 分前（初期設定）からアラーム時刻までの間で、あなたの眠りの状態から、起きやすいタイミングにアラームを鳴らしてくれます。

● スマートフォンで鳴る場合



「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。

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。

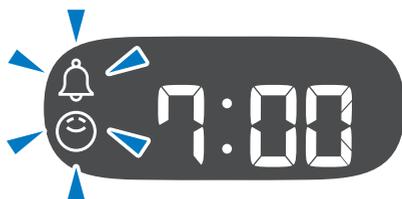
アラームを変更する

スッキリアラーム（スマートフォン）をご利用の方は機器での変更はできません。

 **参考** 変更中に5分放置すると、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。



アラーム時刻が表示されると設定完了です。

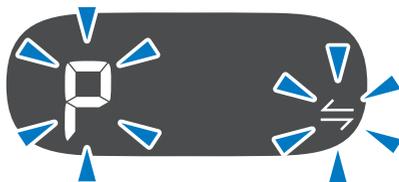
日付・時刻を変更する

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。

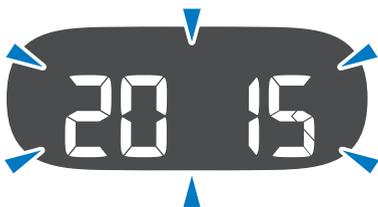
本体のみで使用される方は、次の手順で変更してください。

1 本体裏面の [SET] を長押しする

2 右の画面が表示されたら を押す



3 設定する



日付設定表示になります。

「本体で設定する」の手順 1 (👉 20 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

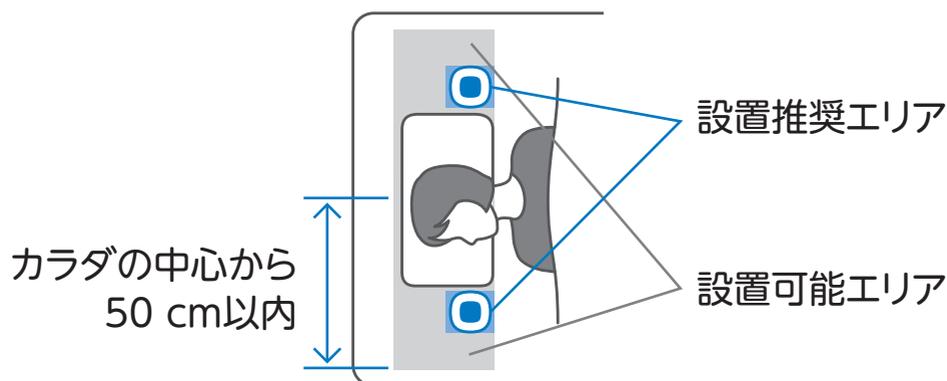
設置推奨エリア

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 50 cm 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」(👉 25 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。
- ・本体表面を上に向けてご使用ください。

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」(👉 24 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」( 24 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。
- 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

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 をもう一度押す

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」( 24 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

本製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」(👉 24 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されます。

■ 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。(👉 30 ページ)

また、アプリ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 (👉 3 ページ) 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。

「データ転送をして見る」 (👉 32 ページ)

測定結果を見る

データ転送をして見る

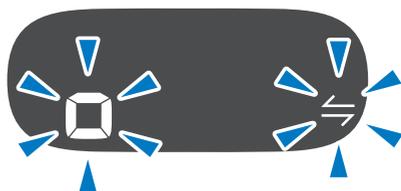
1 スマートフォンでアプリを起動する

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 を押す

右の通信待機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、   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。



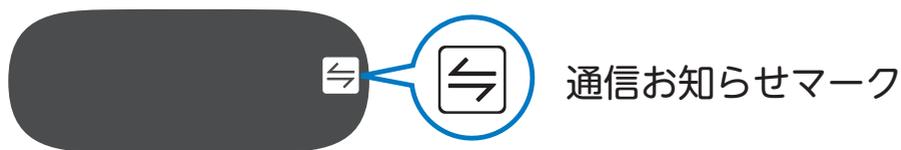
4 アプリで確認する

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

⇄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。

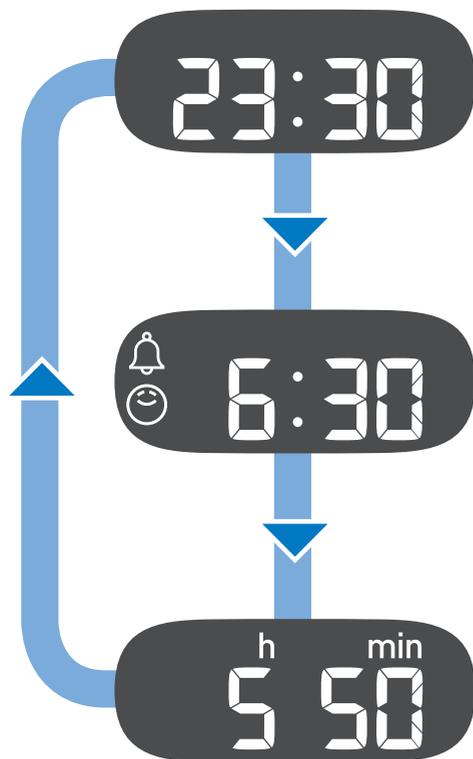
点滅から点灯に変わると、古い測定記録から順に削除されます。(最大 14 回分記録)



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。

本体で見る

🔔を押すごと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。「アラーム種類について」(👉 21 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。

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。データ転送するとスマートフォンの日付・時刻と自動で同期します。

アプリをご利用の方

「データ転送をして見る」( 32 ページ)

本体のみでお使いの方

「本体で設定する」( 18 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。

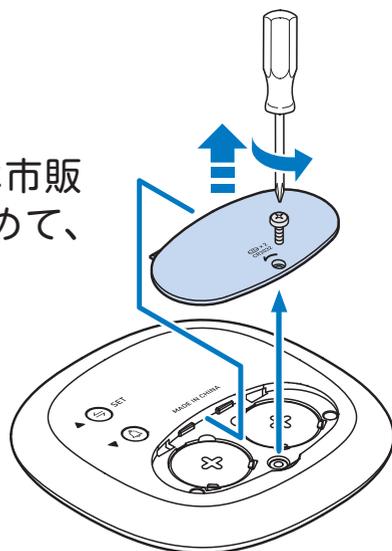
- 電池を交換しても、測定記録と設定した値は消えません。
- 新しい電池と古い電池を併用しないでください。電池寿命が著しく低下することがあります。

参考 付属の電池はお試し用です。早めに電池寿命が切れることがあります。

電池交換のしかた

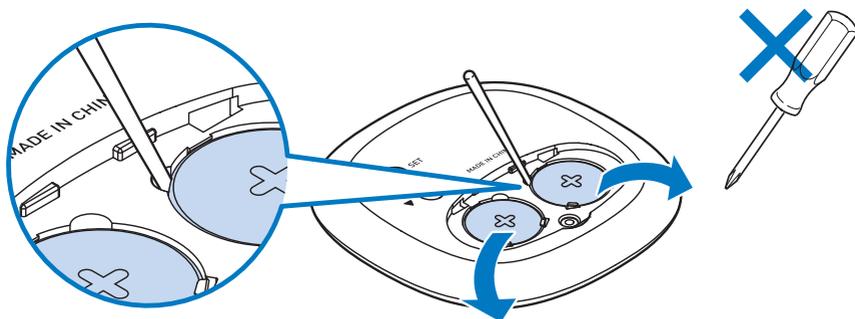
1 電池カバーを外す

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

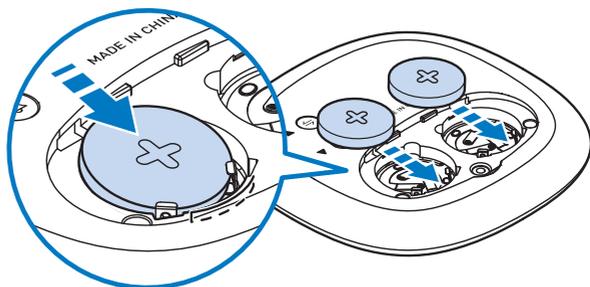
細くて折れにくい棒（つまようじなど）を差し込み、取り出します。



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。

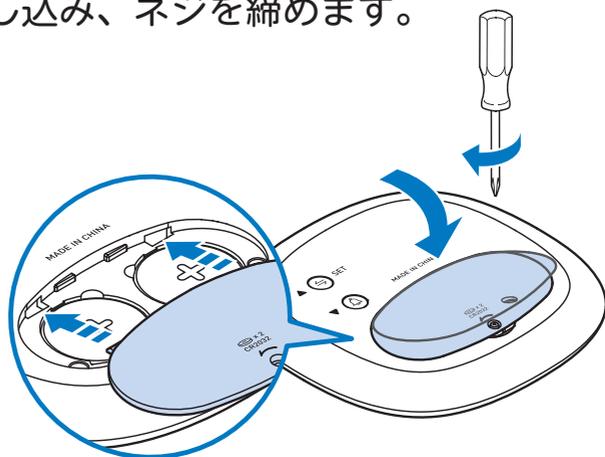
3 電池を入れる

⊕ 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。

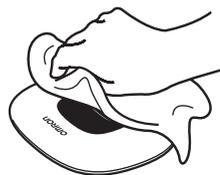


お手入れと保管

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。



- ・ 水のかかる場所
- ・ 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、衝撃のある場所
- ・ 化学薬品の保管場所や腐食性ガスの発生する場所

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	(☞ 35、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 (☞ 35、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」(☞ 24 ページ)、 「正確に測定できない場合がある使い方」(☞ 28 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。

- アプリをご利用の方
データ転送をしてください。「データ転送をして見る」(☞ 32 ページ)
- 本体のみでお使いの方
「日付・時刻を変更する」(☞ 23 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)
☞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 (☞ 32 ページ)
本体でアラーム／日付の設定ができない	スッキリアラーム (スマートフォン) が設定されている	アプリで設定をおこなってください
データ転送ができない	通信待機画面が消えている	通信待機画面を表示させてください (☞ 32 ページ)
	測定中またはテストモード中である	測定を終了する (☞ 30 ページ) またはテストモードを解除 (☞ 26 ページ) してください
	アプリがインストールされていない、または起動していない	アプリをインストール、または起動してください (☞ 17 ページ)
	機器登録ができていない	機器登録をしてください (☞ 17 ページ)
	強い磁力や電波を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

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 (☞ 35、36 ページ)
	スマートフォン側の Bluetooth® が 起動していない	スマートフォンの Bluetooth® を起動して ください
	機器とスマート フォンの距離が 離れすぎている	間に障害物がないことを確 認のうえ、スマートフォン を近づけてください
	スマートフォンとの 通信がうまくでき ない	スマートフォンの電源を入 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
スマート フォンで設 定できない	スマートフォンとの 通信がうまくでき ない	スマートフォンのペアリング 情報を削除して、電源を入 れ直してからもう一度機器 登録をしてください (☞ アプリのヘルプ)

おかしいな?と思ったら

こんなとき	原因	対処のしかた
スマートフォンの「設定」 - 「Bluetooth®」内のデバイス一覧に機器が表示されない	アプリをダウンロードしていない	アプリをダウンロードしてください。 スマートフォンの「設定」から Bluetooth® を「ON」にした後、アプリを起動し機器登録をしてください (☞ 17 ページ)
	機器登録 (ペアリング) 情報が消去された	アプリで再度機器登録をしてください (☞ 17 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、オムロンお客様サービスセンターまでお問い合わせください。(☞ 44 ページ)

参考 本製品の故障、修理のときは、設定した値と記録した測定データはすべて消去されます。万が一に備え、こまめにアプリを起動し、データ通信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-003T
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。

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/>

