

睡眠モニター 01 設定後のアプリ利用方法

■レポート（日）画面


レポート（日）画面の各種情報は、就寝してから30分以上経過後に表示されます

<前日、翌日> をタップすると別の日の睡眠情報へ

※1日に複数回の睡眠がある場合、【睡眠時間】の横に<>が表示され、タップすると睡眠情報を表示

レーダーチャートで5つの睡眠指標に基づくスコア(中央数字)を表示

※各睡眠指標は20点満点
その合算がスコアとなります

[スコア詳細]をタップすると、部分が開閉

レーダーチャートの5指標の詳細情報（値と点数）を表示



■レポート (日) 画面

前ページからの続き



[週]をタップすると週単位でのレポート画面へ(次ページへ)

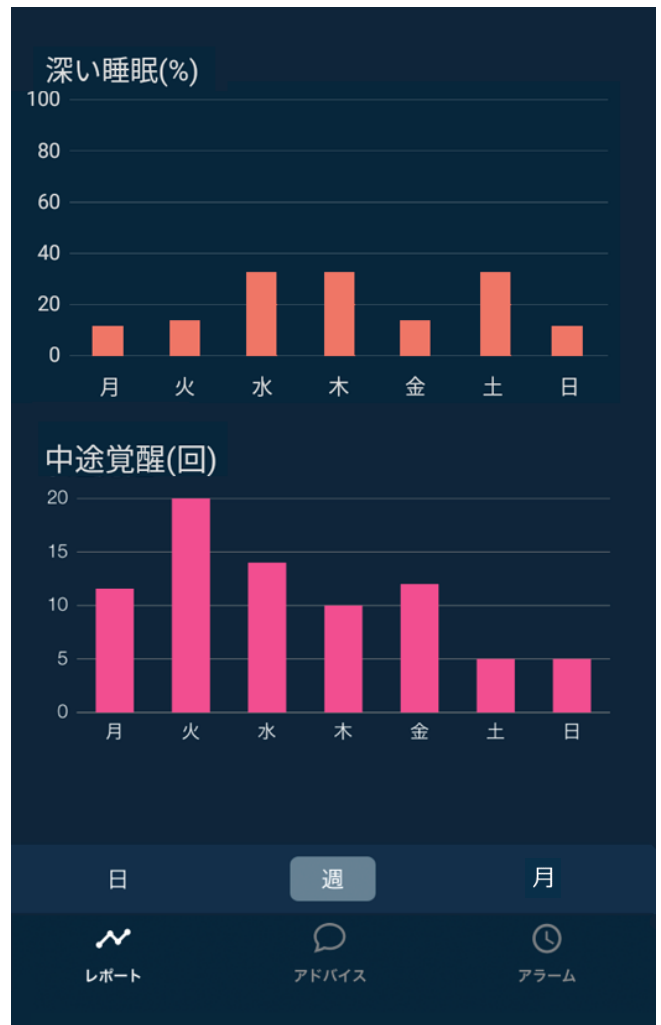
■レポート（週）画面

レポート（週）画面の各種情報は、睡眠時間が1時間以上の場合に表示されます
1日に複数の睡眠データがある場合は、睡眠時間が一番長いデータが表示されます



<前週、翌週>をタップすることにより週単位の睡眠情報を確認できます

※画面下部、「週」の右隣にある「月」をタップすることにより、月単位の睡眠情報を確認できます。



モーダルメニュー画面

モーダルメニュー画面では、3つの現在の状況を確認することができます

- I. スマートフォンと睡眠モニター01とのBluetooth接続状況
- II. 睡眠モニター01の動作状況
- III. 呼吸、心拍の状況

※②（中央図）の下部参照

①赤枠の  をタップ



②現在の状況を表示
(アイコン白色時は待機中)



(アイコン青色時は計測中)



ベッドに入って、[計測中]を確認したら、就寝しましょう！

◆現在の状況（I、II）の表示ステータス

- I のステータス：（白色アイコン）未接続 / （青色アイコン）接続中
- II のステータス：（白色アイコン）待機中 / （青色アイコン）計測中

アドバイス画面

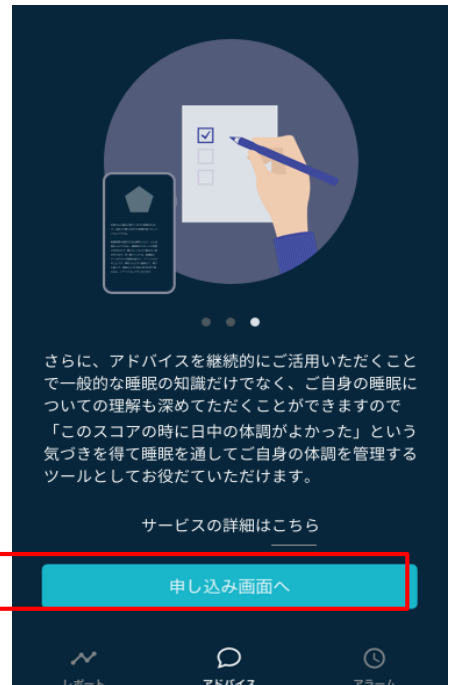
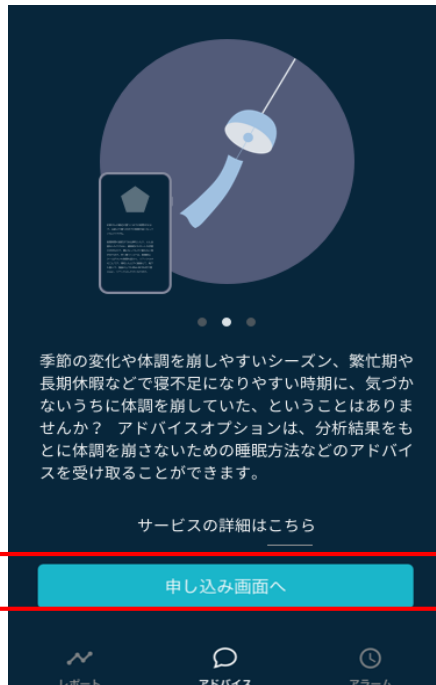
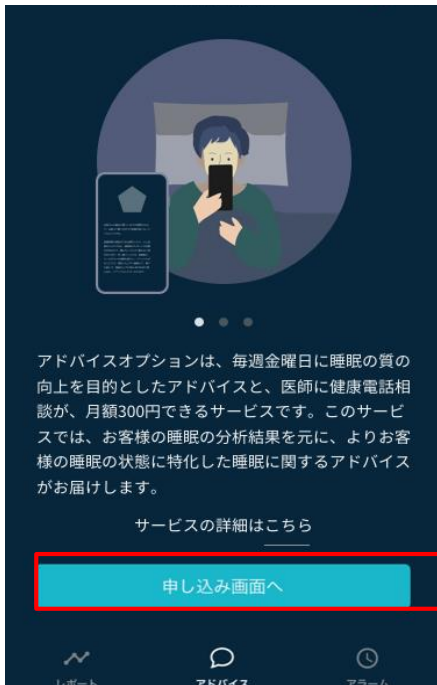
■ アドバイスオプションについて

【前提】

- ・睡眠モニターの初回セットアップから最大2ヶ月間は申込無しでお試し期間が適用されます。(初回セットアップ日が属する月の翌月末まで)
- ・アドバイス申込後は初月無料(申込日の翌日を利用開始日とし、利用開始日が属する月が無料)が適用されます。
- ・初月無料終了後、月額300円(税込330円)の利用料がかかります。

■ アドバイスオプション 未加入の場合

- ・お試し期間終了後、或いは、アドバイスオプション解約後は、アドバイスオプション未加入の状態となります。
 - ・未加入の場合、アプリ画面下部の「アドバイス」をタップすると、アドバイスオプションに関するご説明画面が表示されます。
- ※横に画面をスワイプすることで各画面を確認できます



■ アドバイスオプション 申込について

上記赤枠の「申し込み画面へ」をタップすることで、申込画面に遷移します。次頁以降をご参照ください。

■ アドバイスオプション 解約について

解約方法につきましては、FAQよりご確認くださいませ。

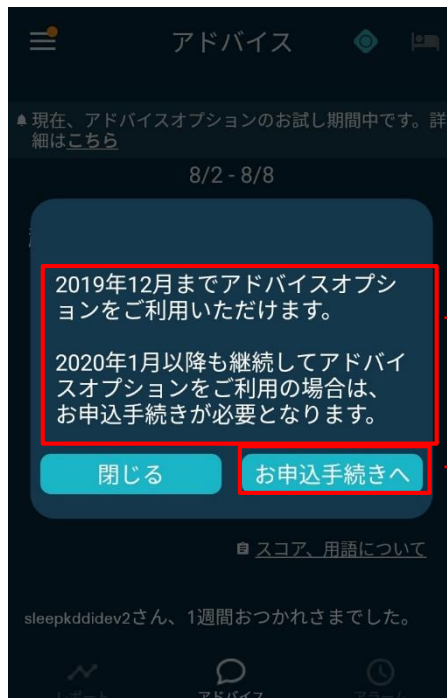
アドバイス画面

■ アドバイスオプション お試し期間の場合

- ・ お試し期間中に、画面下部のアドバイスをタップすると、アドバイス画面が表示されます。アドバイス画面の上部（下記画面赤枠内）にて、お試し期間中であることが表示されます。



詳細は「こちら」をタップすると
下記画面が表示されます。



お試し期間の期日をご確認いただけます。

「お申し込み手続きへ」をタップすると「申し込み画面」に遷移します。次頁をご参照ください。

アドバイス画面

■アドバイスオプション 申込画面について

- 申込画面の記載内容をご確認頂き、Real Sleepサービス利用規約をご確認の上、規約および注意事項に同意頂ける方のみ、下記画面の赤枠をタップしてください。

注意事項 ✕ ①

アドバイスオプションご利用料金

| 利用開始月 | 翌月以降 |
|-------|--------------------|
| 無料 | 月額300円 (税込330円) |

- 利用開始月とは、お申込手続き完了の翌日が属する月です。
- お申込手続きが完了すると、お試し期間中であっても上記のタイミングで料金が発生します。お申し込み前にお試し期間をご確認ください。
- お申し込み前にReal Sleepサービス利用規約をご確認ください。

規約および注意事項に同意しました

申し込む

赤枠①をタップすると、申込画面を閉じることができます。

sleep.homeiot.kddi.com/term ⓘ ⋮

Real Sleepサービス利用規約

第1章 総則

第1条 (適用)

このReal Sleepサービス利用規約（以下「本規約」といいます。）は、株式会社ニューロスベース（以下「ニューロスベース」といいます。）およびKDDI株式会社（以下「KDDI」といいます。）また、ニューロスベースと総称して「当社」といいます。）が共同で運営、提供する「Real Sleep」サービス（以下「本サービス」といいます。）の利用に関する諸条件（ご利用条件等を含みますが、これらに限られません。）を定めるものであり、当社との間で本サービス利用契約を締結し本サービスを利用するすべてのお客さま（以下「ユーザー」といいます。）に適用されます。

第2条 (目的)

当社は、KDDIが別途定める「au HOME サービス利用規約」および「with HOME サービス利用規約」に基づきKDDIが提供する「au HOME」および

赤枠②をタップすると、Real Sleepサービス利用規約をご確認いただくことができます。

赤枠③をタップすると、下記画面のように「申し込む」ボタンがハイライトされます。

規約および注意事項に同意しました

申し込む

「申し込む」ボタンをタップすると、結果に応じた画面が表示されます。
※次項ご参照

アドバイス

現在、アドバイスオプションの加入処理中です。

お申込み手続き後、反映されるまで最大5分程度かかる場合がございます。

確認する

「申し込む」をタップ後、最大5分間申し込み処理中画面が表示される場合があります。

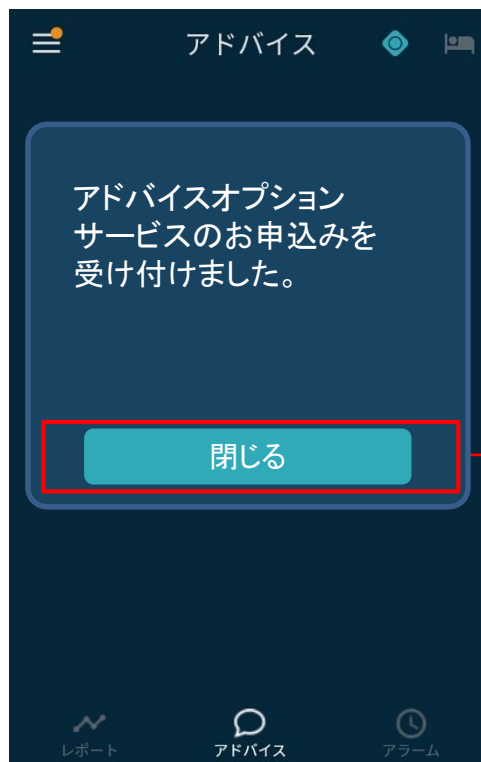
「確認する」をタップすることで申込状況を確認できます。

レポート アドバイス アラーム

アドバイス画面

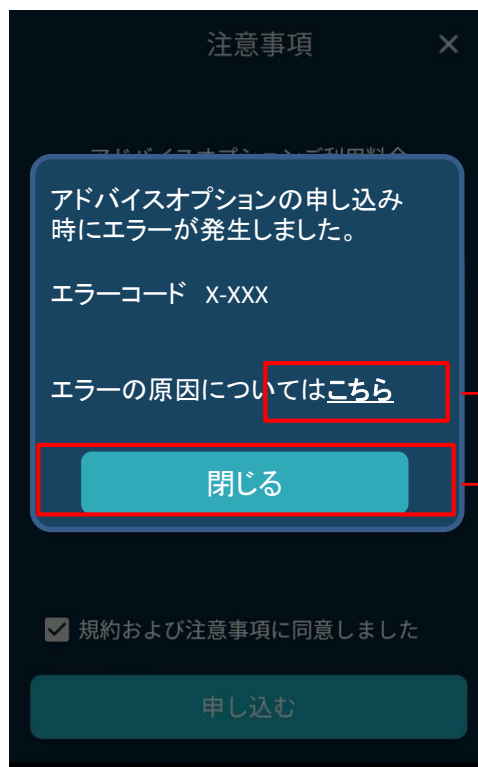
■アドバイスオプション 申込結果画面について

・申込成功の場合



アドバイスオプションに
申込完了しました。
「閉じる」をタップすると、
アドバイス画面が表示されます。
アドバイス画面については、次頁を
ご参照ください。

・申込失敗の場合



FAQ画面に遷移します。

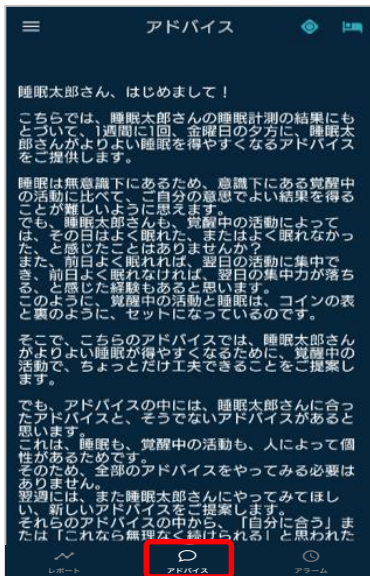
申し込み連携失敗時、「閉じる」をタップ
すると、申込画面に戻ります。

アドバイス画面

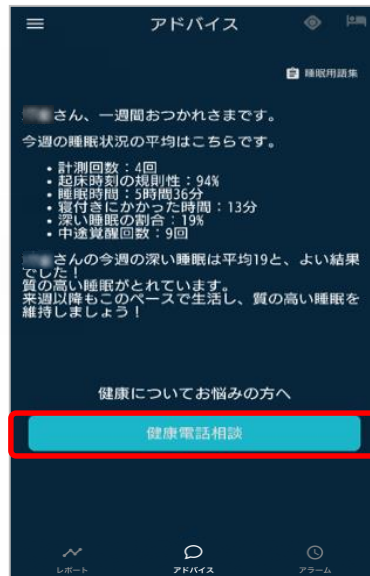
アドバイス画面では、アドバイスオプションに申込みをされた場合（お試し期間含む）、毎週末に、お客さま1人ひとりの睡眠データを分析した結果、睡眠改善を目的としたアドバイスが受けられます。

また、アドバイス結果より、健康面で気になる場合には保健師等有識者による健康電話相談をご利用いただけます。

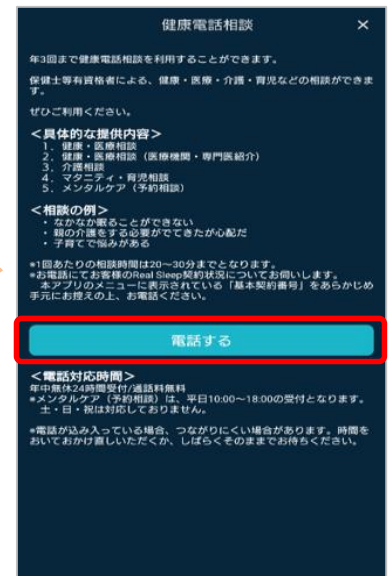
①画面下部（赤枠）の「アドバイス」をタップ
アドバイス画面に切り替わります



②一週間の睡眠状況の振り返りとアドバイスを表示
健康電話相談を利用する場合は「健康電話相談」をタップ



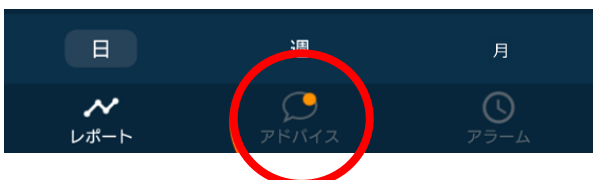
③健康電話相談について詳細を表示
「電話する」をタップし通話へ



◆アドバイスについて

お客さまの睡眠データをもとに、睡眠改善の指標となる5つの睡眠指標（起床規則性、睡眠時間、寝つき、深い睡眠、中途覚醒）の中から、一つのテーマが選ばれ、お客さまの状態にあったアドバイスを提供します。
詳細なアドバイスを受けるには1週間に4回以上の睡眠データを取得する必要があります

1週間に4回以上の睡眠データが取得した場合、週末にアドバイスが更新されます。更新後には下図の通り「アドバイス」にオレンジ色のバッジが表示されます。



アドバイス画面

◆健康電話相談について

電話にて保健師等有識者による健康相談を年3回までご利用いただけます。
ご利用いただく際は、基本契約番号またはお客様コードが必要となります。
(確認方法は下記参照)

左上の  をタップ



基本契約番号またはお客様コード
の確認はこちら

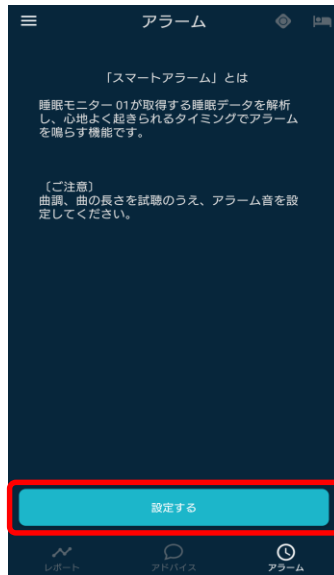


アラーム画面

①画面下部（赤枠）の「アラーム」をタップ
スマートアラーム画面に切り替わります



②「設定する」をタップ



③アラーム設定画面を表示
アラーム設定が完了したら「設定する」をタップ

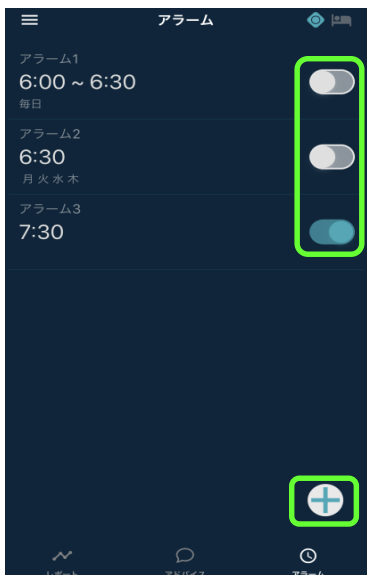


既にアラーム設定している場合

iPhoneをお使いの方へ

- ・サイレントモードの場合はアラームが鳴りません。
- ・通知でもアラームをお知らせしますが、アラーム音が1回のみ再生されるため、長いアラーム音の設定を推奨します。

④アラームリスト画面を表示

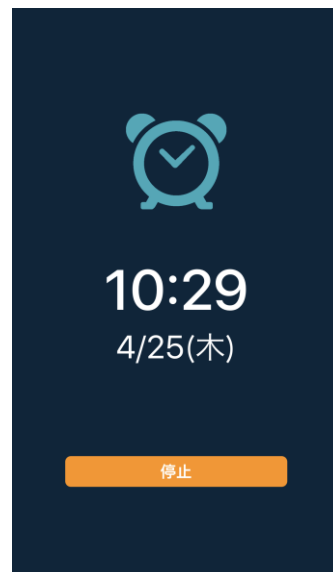


このボタンでアラームON/OFFの切り替えができます。

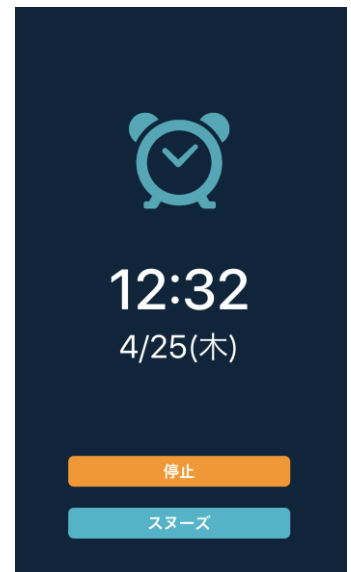
このボタンでアラームを追加できます。

◆鳴動画面

スヌーズ設定OFF



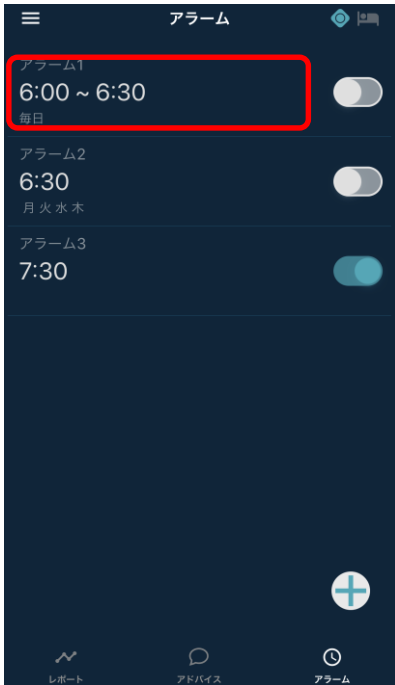
スヌーズ設定ON



アラームは最大5件まで設定できます。

アラーム画面

◆アラームの編集と削除



左図（赤枠）を短くタップ
設定したアラームを編集
できます。



左図（赤枠）を長くタップ
設定したアラームを削除
できます。



◆スマートアラームについて

睡眠モニター01で取得した睡眠データから心地よいタイミングでアラームを鳴らす機能です。「アラーム幅」を設定いただくことでご利用いただけます。

アラーム幅の設定

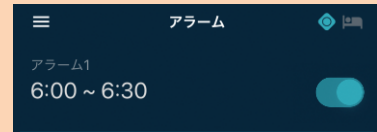
①アラーム設定画面で
「アラーム幅」をタップ



②「設定する」をタップ



例えば、アラーム幅を30分に設定すると、アラームリスト画面に幅のあるアラームを表示します。



アラームがONの場合、設定した時間の30分前から睡眠モニター01が取得する睡眠データの解析が始まり、心地よく起きられるタイミングでアラームを鳴らします。

アラーム画面

◆家電連携について

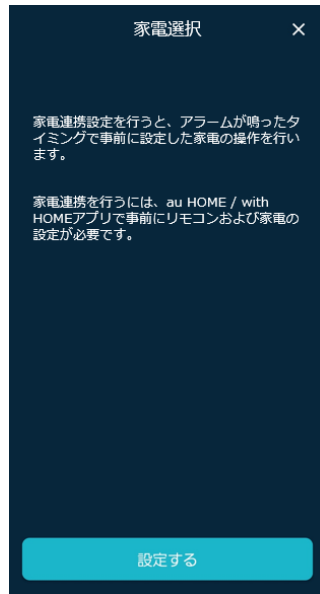
au HOME / with HOMEアプリの赤外線リモコンと連携し、家電を操作することができます。

- ▶ 操作できる家電はau HOME / with HOMEアプリに登録されたエアコンと照明のみです。
- ▶ au HOME / with HOMEアプリの「家電メーカーを選択」以外で登録された家電は対象外です。

①「家電連携」をタップ



②「設定する」をタップ

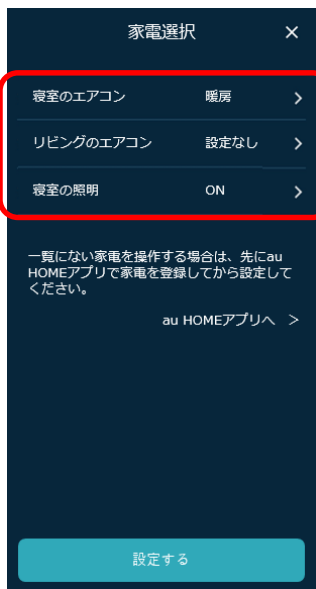


au HOME / with HOMEアプリが開きますので、家電リモコン登録を行います。



既に家電リモコン
登録済の場合

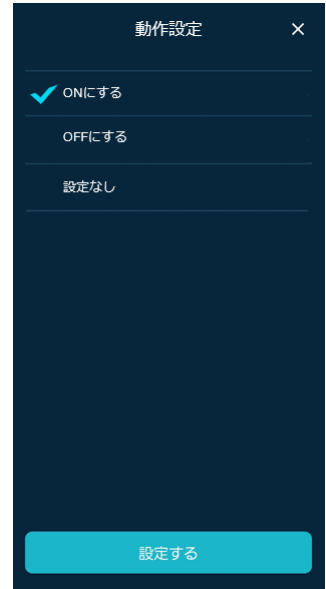
③対象家電をタップ



エアコンの動作を選択



照明の動作を選択



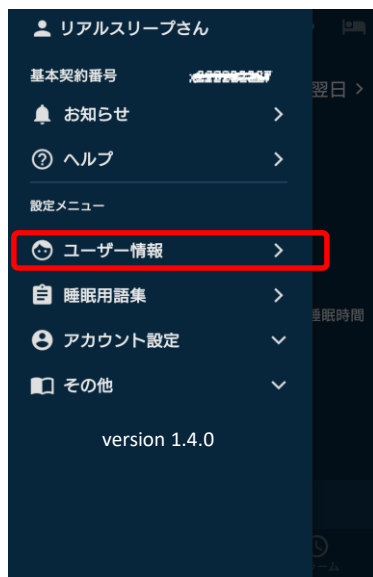
ユーザー情報を編集

ユーザー情報の編集画面では、初期設定時に入力いただいた情報を編集することができます。入力された情報は情報管理だけではなく、スコアの算出およびアドバイスの作成に活用しています。

① 左上の  をタップ



② 「ユーザー情報」をタップ



③ 必須事項を編集し、「保存」をタップ



*ユーザー情報はスコアの算出およびアドバイスの作成に活用します

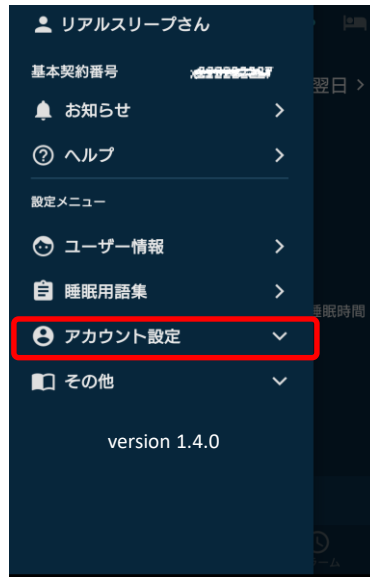
変更せずに閉じる場合は
右上の×をタップします

ログアウト

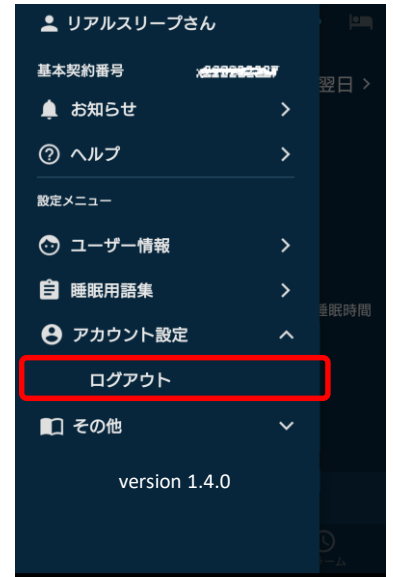
①赤枠の☰をタップ



②「アカウント設定」をタップ



③「ログアウト」をタップ



③「はい」をタップ



※アプリの画面はデザイン等変更になる場合があります

COPYRIGHT © KDDI CORPORATION, ALL RIGHTS RESERVED.