



睡眠レポート

2013年08月14日~08月14日 ID: MYH1221033000

測定開始	08月14日	00:26
測定終了	08月14日	06:02
睡眠時間	05時間19分30秒	
実睡眠時間	05時間14分30秒	
<input type="checkbox"/> 飲酒	<input type="checkbox"/> 運動	<input type="checkbox"/> 風邪
<input type="checkbox"/> 病気	<input type="checkbox"/> その他	

深睡眠タイプ

深い睡眠が十分にある睡眠内容です。睡眠時間が標準よりも短めでした。

75点



快眠アドバイス

- 睡眠を助ける運動と食事の習慣
継続的な運動習慣は熟眠を促進します。運動の強度とタイミングを調整して、より良い睡眠をとりましょう。
- 光を有効に活用
就寝前は少し暗めの照明で過ごし、自然に眼気をくぐるようにしましょう。
- 自分に合った睡眠儀式
コーヒーなどのカフェイン摂取や喫煙など、就寝前は刺激物をできるだけ避けましょう。

覚醒	05分00秒	1.6%
REM	01時間11分30秒	22.1%
浅睡眠	03時間06分30秒	58.4%
深睡眠	56分30秒	17.7%



睡眠時間	05時間19分30秒
睡眠周期	02時間40分00秒
中途覚醒時間	05分00秒
深睡眠潜時	24分30秒
入眠潜時	11分30秒
体動頻度	17回
睡眠効率	98%
深睡眠時間	56分30秒



睡眠レポート

2013年08月14日~08月15日 ID: MYH1221033000

測定開始	08月14日	23:04
測定終了	08月15日	05:14
睡眠時間	05時間38分30秒	
実睡眠時間	05時間33分30秒	
<input type="checkbox"/> 飲酒	<input type="checkbox"/> 運動	<input type="checkbox"/> 風邪
<input type="checkbox"/> 病気	<input type="checkbox"/> その他	

深睡眠タイプ

深い睡眠が十分にある睡眠内容です。睡眠時間が標準よりも短めでした。

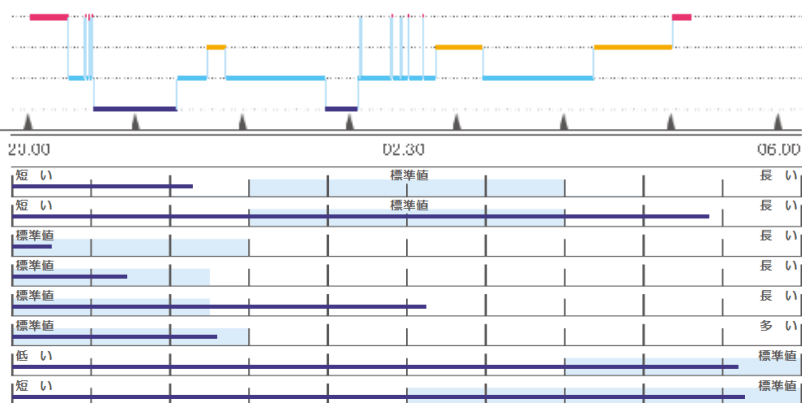
80点



快眠アドバイス

- 睡眠を助ける運動と食事の習慣
継続的な運動習慣は熟眠を促進します。運動の強度とタイミングを調整して、より良い睡眠をとりましょう。
- 自分に合った睡眠儀式
コーヒーなどのカフェイン摂取や喫煙など、就寝前は刺激物をできるだけ避けましょう。
- 規則正しい睡眠習慣を
週末にもためをされている場合、それは明けの辛さの原因になりやすいためご注意ください。

覚醒	05分00秒	1.5%
REM	01時間20分30秒	23.8%
浅睡眠	03時間08分00秒	55.5%
深睡眠	01時間05分00秒	19.2%



睡眠時間	05時間38分30秒
睡眠周期	01時間53分00秒
中途覚醒時間	05分00秒
深睡眠潜時	14分30秒
入眠潜時	21分00秒
体動頻度	13回
睡眠効率	98%
深睡眠時間	01時間05分00秒