

データのみかた：睡眠覚醒判定結果

サマリー: 帰宅後睡眠型

日数	合計睡眠時間	合計中途覚醒時間	平均睡眠時間	平均中途覚醒時間
6日	48.42 時間	13.31 時間	8.07 時間	2.22 時間

1日目の睡眠時間	2日目の睡眠時間	3日目の睡眠時間	4日目の睡眠時間	5日目の睡眠時間
8.66 時間	7.77 時間	8.16 時間	7.93 時間	7.70 時間
6日目の睡眠時間				
8.21 時間				

※ 青字: 平均する際に利用している日
 ※ 黒字: 装着時間が短いため平均から除かれてる日



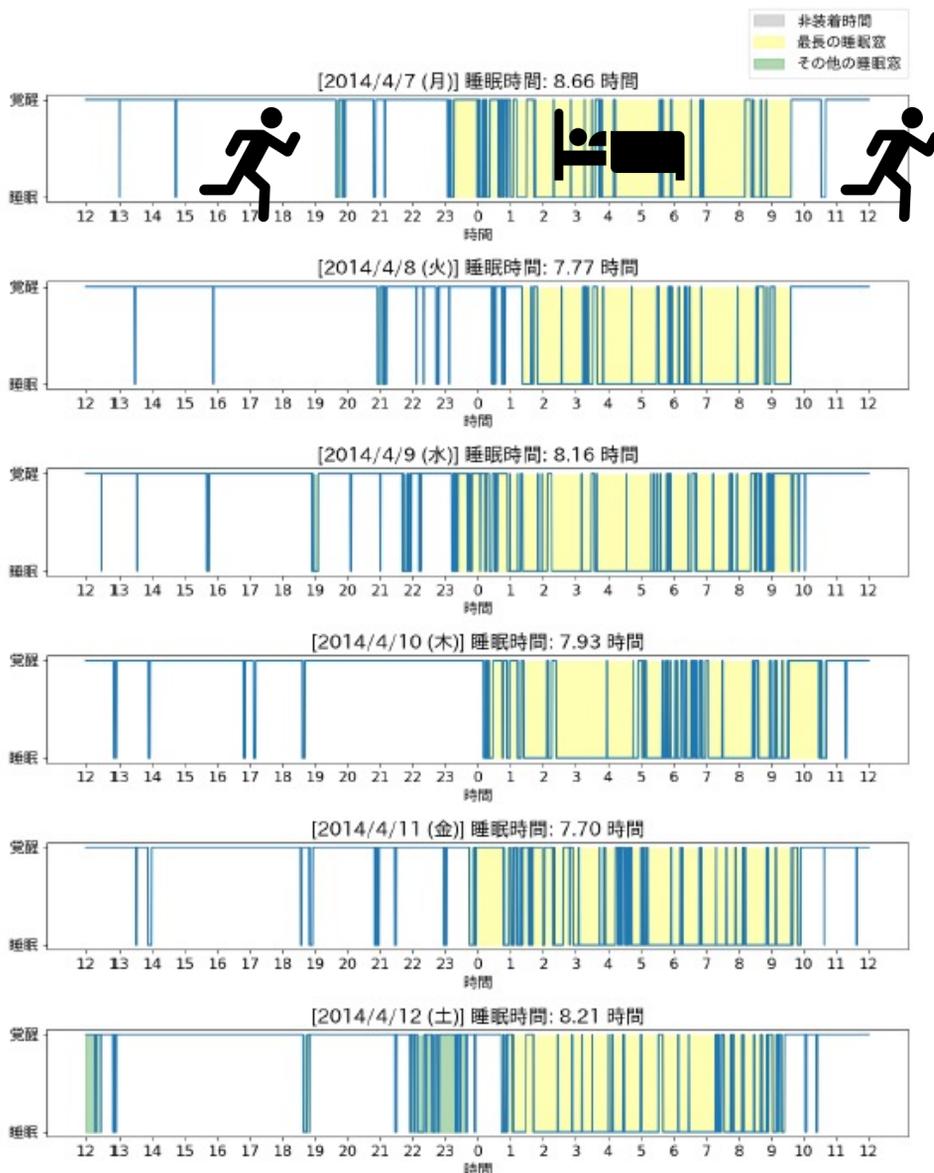
平均を出すために使った曜日は青、使えなかった日は黒字で表記

サマリー (目安)

- 帰宅後睡眠型 16-20時の間に睡眠窓（まとまった休息）がある日が半分より多い（帰宅後に仮眠をとっているように見える）
- 休日補填型 土曜日、日曜日ともに平日と最長の睡眠窓の終わりが2時間以上ずれる（休日にほてんしているように見える）
- 不規則型 睡眠位相のばらつき（標準偏差）が参考資料のばらつきより大きい（毎日の睡眠窓の時間がずれる）
- 短眠型 睡眠時間の平均が7時間未満（睡眠が短めにみえる）
- 普通 上記以外

データのみかた：睡眠覚醒判定結果

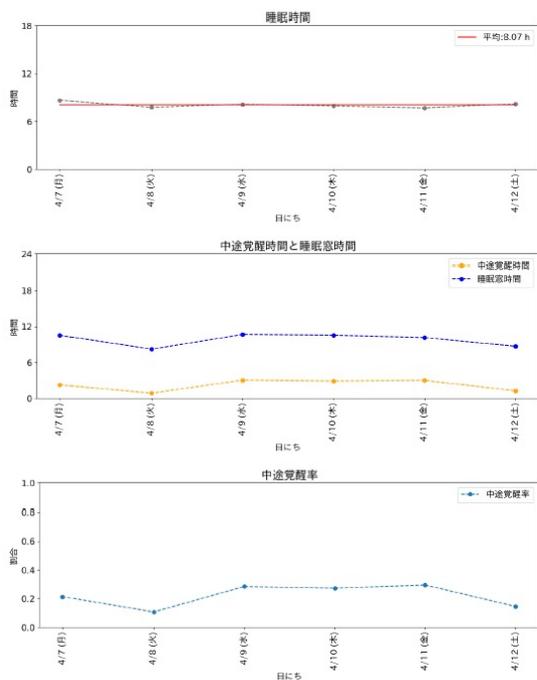
睡眠覚醒判定結果



あなたの睡眠・覚醒パターンです。白抜きは活動期（）黄色の網掛けが睡眠窓（まとまって休息していた期間）で（）、青線が上にあると覚醒（起きている）、下に行くと睡眠（寝ている）です。緑の網掛けは、主な睡眠窓以外にまとめて寝ていたところです。黄色枠内の青線の上下は就寝中に起きてしまう現象（**中途覚醒**）ことを意味します。灰色は、装置を外していたと自動判定された時間です。

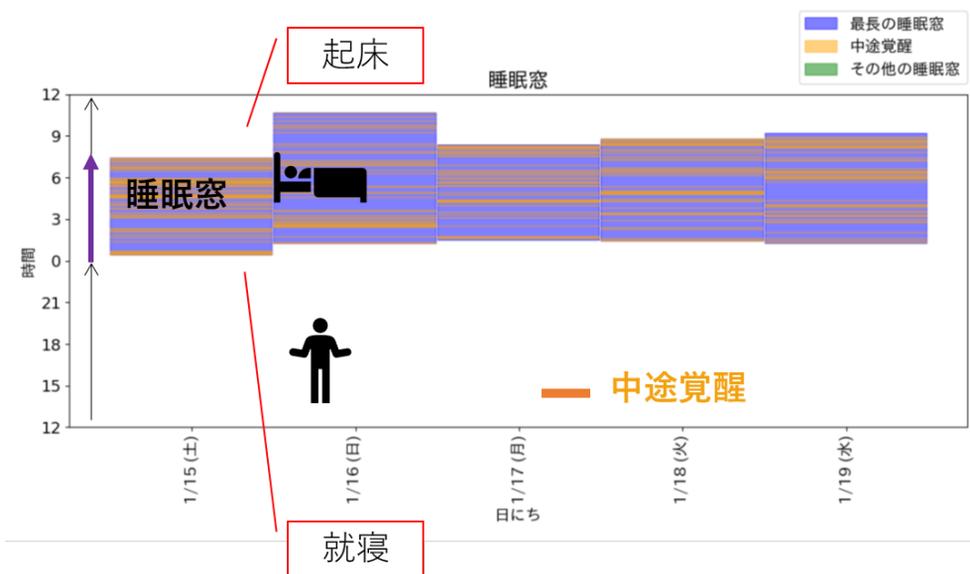
睡眠時間と中途覚醒時間の推移

睡眠時間と中途覚醒時間の推移



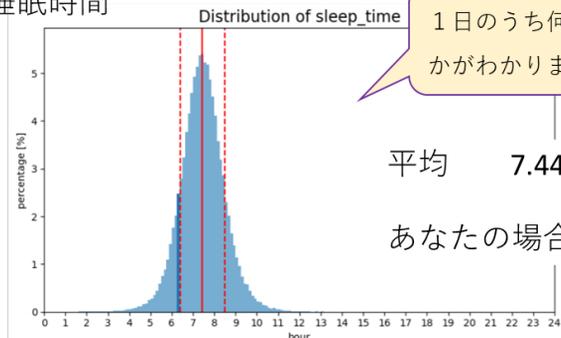
日ごとの総睡眠時間（上）、中途覚醒時間（中）、中途覚醒率（下）の推移です。総睡眠時間は一日の全睡眠時間の合計、中途覚醒時間は睡眠窓の間に起きていた時間です。中途覚醒率は、中途覚醒時間を睡眠時間で割った値を示し、値が大きいと就眠中に起きてしまったことを示します。平日と休日の違いや、特別なイベントによる違いが出ることがあります。

睡眠窓の間の中途覚醒の推移



1日ごとの睡眠窓（まとめて寝ている時間：紫）と睡眠窓の間の中途覚醒（オレンジ）を示しています。オレンジ色の幅が大きいと覚醒時間が長いことを、小さいと覚醒時間が短いことを示します。このグラフから、何時に就寝して何時に起床したか、途中どれくらい目が覚めたかが分かります。

睡眠時間

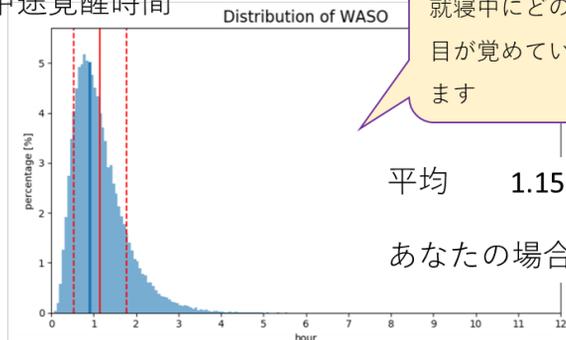


1日のうち何時間寝ているかがわかります

平均 7.44 ± 1.05 時間

あなたの場合 () 時間

中途覚醒時間

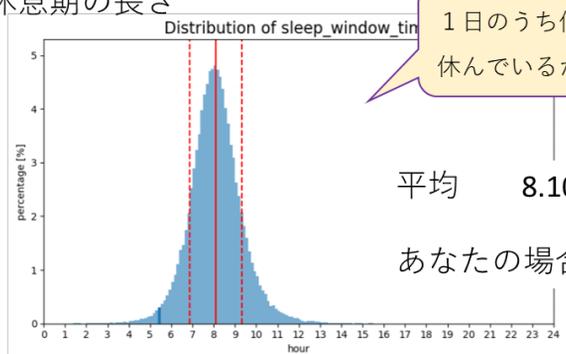


就寝中にどのくらいの時間目が覚めているかがわかります

平均 1.15 ± 0.62 時間

あなたの場合 () 時間

休息期の長さ

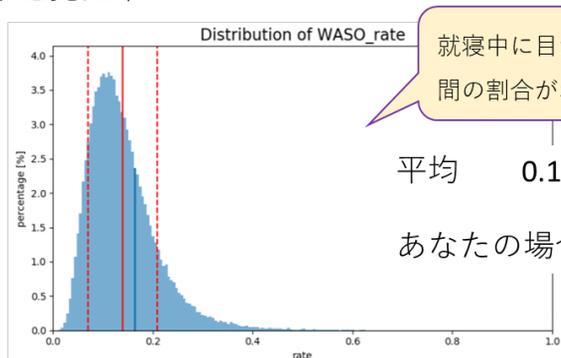


1日のうち何時間まとめて休んでいるかがわかります

平均 8.10 ± 1.23 時間

あなたの場合 () 時間

中途覚醒率



就寝中に目が覚めている時間の割合がわかります

平均 0.14 ± 0.07

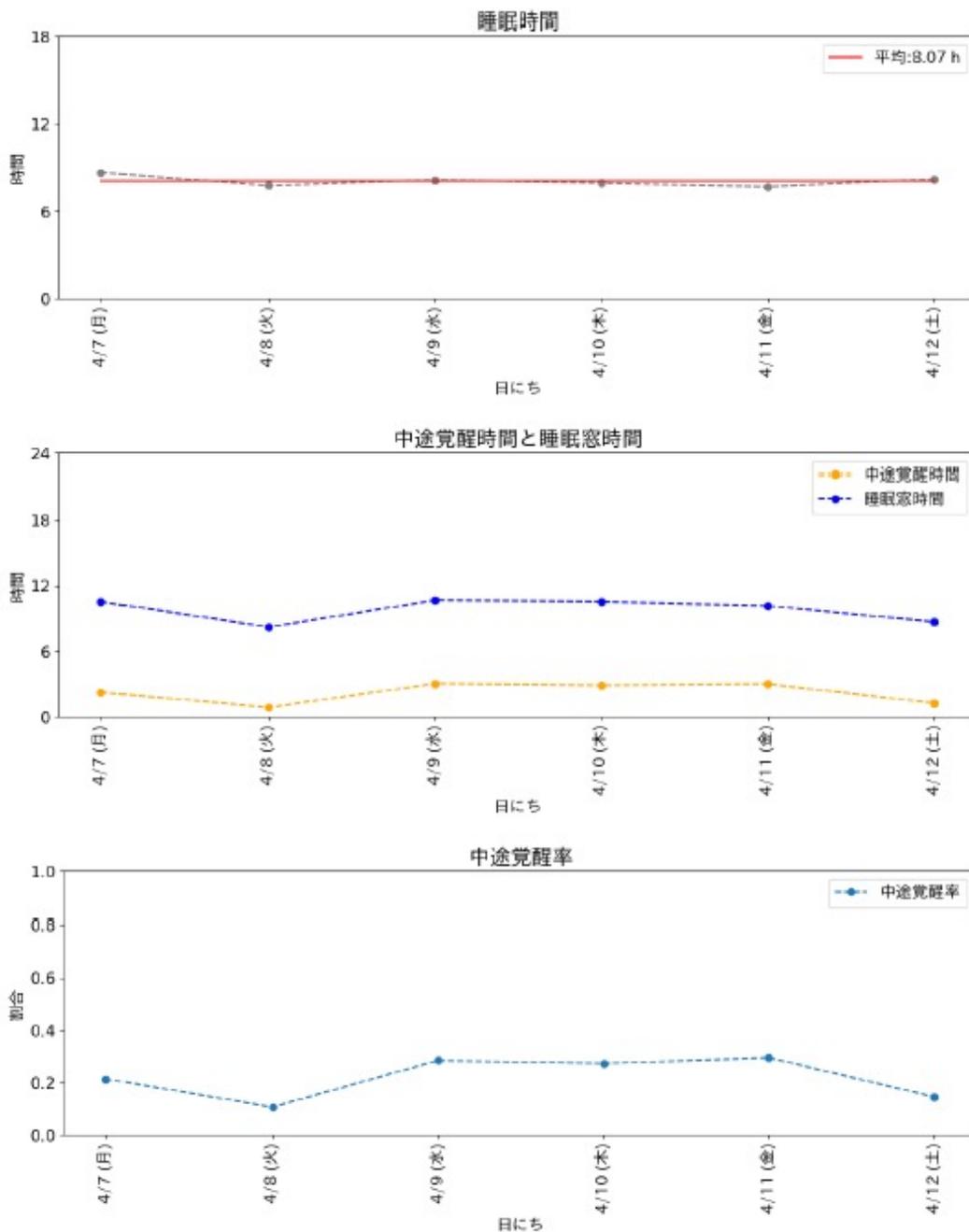
あなたの場合 ()

過去に行われた調査とあなたの結果との比較です。英国人10万人の活動量計測定データから得られた総睡眠時間（上）、中途覚醒時間（下）の分布を青で示し、その上に平均値（赤実線）と標準偏差（赤点線）を示しています。標準的な場合にはこの点線の範囲内にきます。濃い青の線があなたのデータです。

過去に行われた調査とあなたの結果との比較です。英国人10万人の活動量計測定データから得られた休息期の時間（上）、中途覚醒率（下）の分布を青で示し、その上に平均値（赤実線）と標準偏差（赤点線）を示しています。標準的な場合にはこの点線の範囲内にきます。濃い青の線があなたのデータです。

データのみかた： 睡眠時間と中途覚醒時間の推移

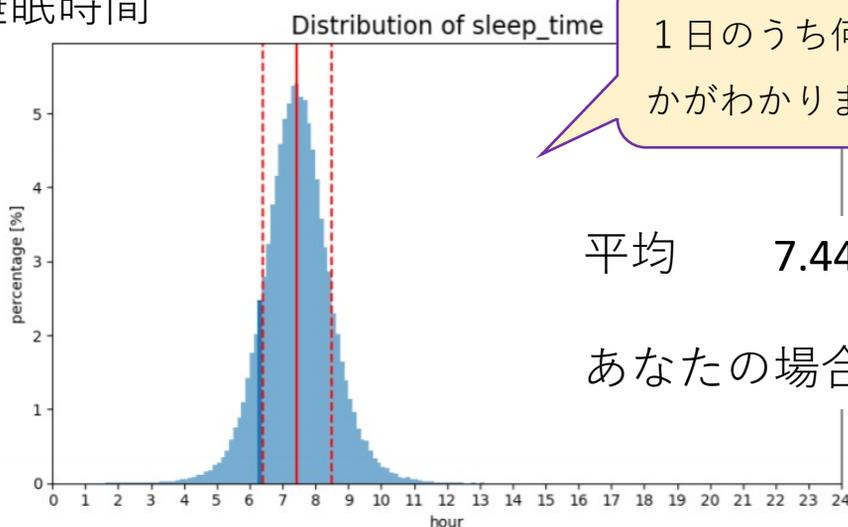
睡眠時間と中途覚醒時間の推移



日ごとの総睡眠時間（上）、中途覚醒時間（中）、中途覚醒率（下）の推移です。総睡眠時間は一日の全睡眠時間の合計、中途覚醒時間は睡眠窓の間に起きていた時間です。中途覚醒率は、中途覚醒時間を睡眠時間で割った値を示し、値が大きいと就眠中に起きてしまったことを示します。**平日と休日の違いや、特別なイベントによる違いが出る**ことがあります。

データのみかた： 平均睡眠時間と平均中途覚醒時間

睡眠時間

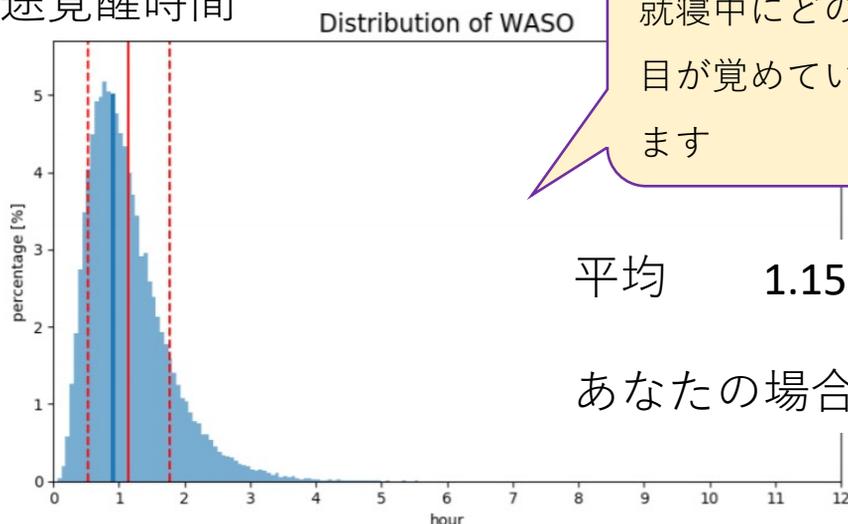


1日のうち何時間寝ているかがわかります

平均 7.44 ± 1.05 時間

あなたの場合 () 時間

中途覚醒時間



就寝中にどのくらいの時間目が覚めているかが分かります

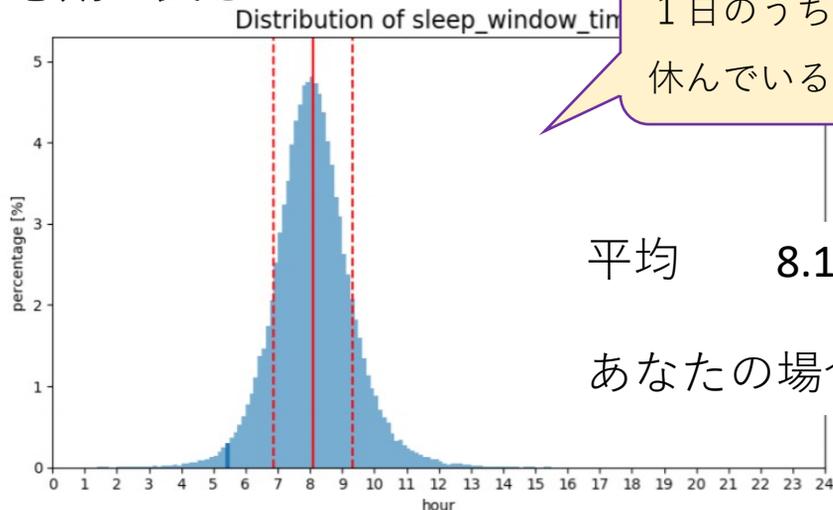
平均 1.15 ± 0.62 時間

あなたの場合 () 時間

過去に行われた調査とあなたの結果との比較です。英国人10万人の活動量計測定データから得られた総睡眠時間（上）、中途覚醒時間（下）の分布を青で示し、その上に平均値（赤実線）と標準偏差（赤点線）を示しています。標準的な場合にはこの点線の範囲内にきます。濃い青の線があなたのデータです。

データのみかた： 平均休息期と平均中途覚醒率

休息期の長さ

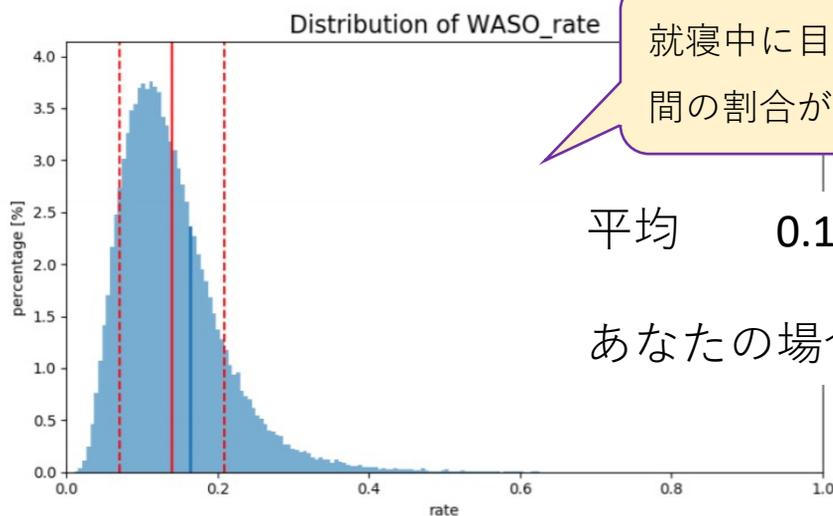


1日のうち何時間まとめて
休んでいるかがわかります

平均 **8.10 ± 1.23** 時間

あなたの場合 () 時間

中途覚醒率



就寝中に目が覚めている時
間の割合がわかります

平均 **0.14 ± 0.07**

あなたの場合 ()

過去に行われた調査とあなたの結果との比較です。英国人10万人の活動量計測定データから得られた休息期の時間（上）、中途覚醒率（下）の分布を青で示し、その上に平均値（赤実線）と標準偏差（赤点線）を示しています。標準的な場合にはこの点線の範囲内にきます。濃い青の線があなたのデータです。