

SLEEPTRACKER SOFTWARE MANUAL



SleepTracker Analytics ヘログインする

睡眠管理ソフトウェア（Sleeptracker Analytics）では、Sleeptracker で計測を行った睡眠データの管理を行うことができます。転送された睡眠データを閲覧していただくためにログインを行っていただけます。

ログイン

Sleeptracker3 のアプリケーションを利用いただき、データ転送が行われますとブラウザ上に右図のようにログイン画面が表示されます。このログイン画面にて、アカウント作成時に入力された Email アドレスとパスワードを入力して「ログイン」のボタンをクリックします。

※パスワード入力欄の下の「ログインを記憶する」のチェックボックスにチェックを入れておきますと次回以降ご入力が簡単になります。

※「ログインを記録する」にチェックを入れてもログインが画面が求められる場合は、管理者としてソフトウェアを実行できていない可能性があります。

ソフトウェアを立ち上げる際に、右クリックをして「管理者として実行する」にてアプリケーションを開いてください。



転送したデータを確認する

<データ閲覧画面>

転送したデータの閲覧を行います。データは以下のように表示されます。



<睡眠スコア>

データは以下の内容毎にスコア化されて表示されます。



就寝時間 : To Bed の設定時刻

アラーム時刻の設定 : Alarm 時刻

実際に目覚めた時間 : Window 時間内の Data 記録時間

合計時間 : To Bed から実際に目覚めた時間までの時間

眠りが妨げられたとき : Data 数

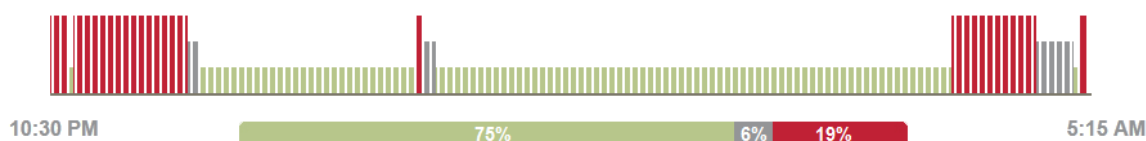
睡眠スコア : 睡眠時間と Data 記録数よりソフトウェアが算出したスコア

世界の平均 : ソフトウェアを利用している世界の平均スコア

※睡眠スコアおよび世界の平均の最大スコアは 100 です。

<睡眠データグラフ>

表示されたグラフは 3 段階で表記されます。



上の図は、グラフを抜粋したものです。

赤く表示されているラインが「ほぼ覚醒状態」、灰色のラインが「浅い眠り」、緑のラインが「深い眠り」の時間帯を表しています。

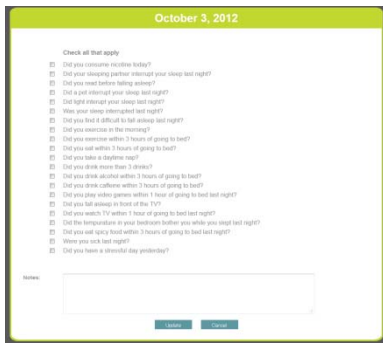
各分類にどれだけいたかの%は時計本体に記録した Data 時刻を元にソフトウェアが算出を行っています。

データ/メモの記入とデータの削除

<データ/メモの追加>

転送したデータにはメモやその日の情報などを加えることができます。

転送データにメモなどの追加するときは「データ/メモ」を、
転送したデータを削除する場合は「削除」を押します。



「データ/メモ」をクリックすると質問事項とチェックボックスが表示されます。

画面下部に Notes と記載されたメモ欄がありますので、その他メモしたい事項などがあれば記入することが可能です。記入後、「Update」を押すと内容が保存されます。また記入をやめて元の画面に戻りたい場合は「Cancel」を押してください。

※2012年10月現在、質問事項の日本語化が済んでおらず英語表記となっておりますが、今後アップデートされる予定です。

<データの削除>



「削除」をクリックすると英字にて警告画面が表示されます。

削除したデータを復元することなどはできませんので、ご確認いただき問題がなければ「OK」を押してください。

<過去のデータの閲覧>

データの閲覧では、過去に転送したデータを見ることもできます。

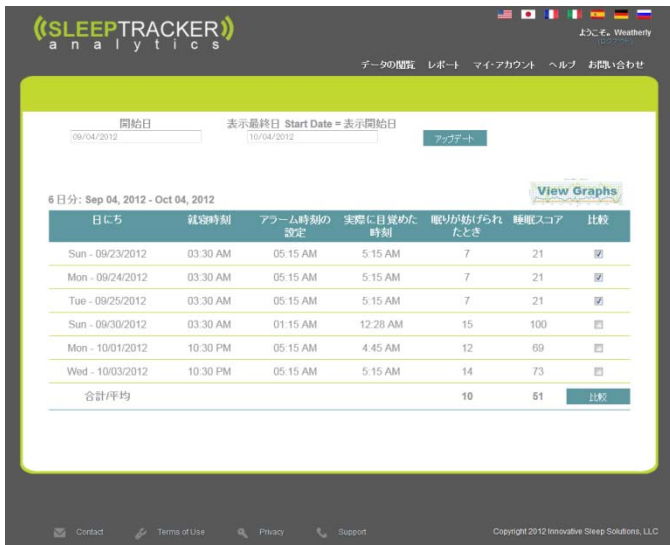


閲覧画面の中央にある「October 3,2012」などと表記されている日付表記をクリックして頂くと下の画面のようなカレンダー画面が表示されます。過去のデータを閲覧したい場合、日付をクリックすると右の画像のようにカレンダーが表示されます。データが転送されている日付はオレンジの枠で囲まれており、日付をクリックするとデータ詳細が表示されます。

※過去の睡眠データの閲覧は次頁に記載の「レポート」からも行うことができます。

レポート

レポート機能では、今までに転送を行ったデータの比較や閲覧や View Graphs 機能を行うことができます。
対象のデータをクリックするとデータ詳細が表示され閲覧することができます。

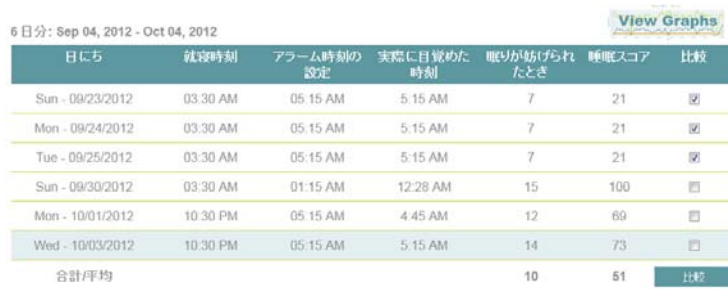


<表示させる期間を設定する>

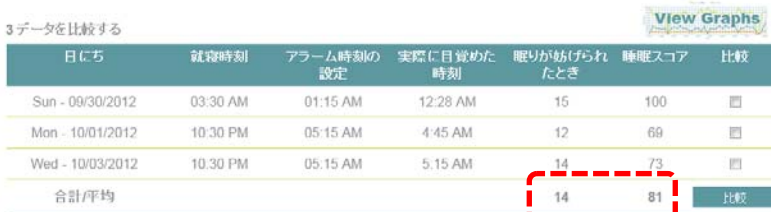


データの比較や View Graphs などに表示させるデータの期間を設定します。「開始日」もしくは「表示最終日 Start Date = 表示開始日」をクリックすると左画像のようにカレンダーが表示されますので、各項目毎に対象日を選択します。
選択が終了後、「アップデート」をクリックをすると設定期間中のデータ内容が表示されます。※ここで表示されるデータは詳細データではありません。

<データを比較する>




表示されたデータを比較する際は、画面右側にある「比較」の項目のチェックボックスを利用します。比較したいデータのみチェックを入れ「比較」のボタンを押します。



比較対象のデータのみが表示され表示されます。
最下部に対象データの眠りが「妨げられたとき」と「睡眠スコア」の平均値が表示されます。

<View Graphs を利用する>

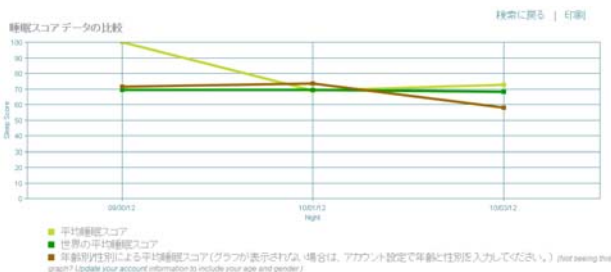
「View Graphs」をクリックすると睡眠スコアなどの比較表がグラフとして表示されます。先ほど行った手順と同様に開始日と最終日などを設定し選択した Data を表示させることができます。

- ① : 開始日と表示最終日 Start Date=表示開始日を入力します。
- ② : アップデートボタンを押します。
- ③ : 比較したいデータのチェックボックスをクリックします。
- ④ : 対象データの選択が終了したら  をクリックしてグラフを表示させます。

グラフの見方

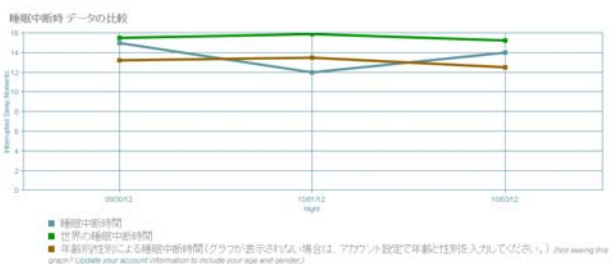
睡眠スコアグラフは、「睡眠スコア」、「睡眠中断時」、「睡眠時間」、「データを統合する」の4つのパターンで表示されます。グラフでは、「自身の平均値」と「世界の平均値」、さらに「年齢別の平均値」が表示され、各項目毎に比較することができます。数日間データを転送されているかたは、睡眠の傾向がすぐに分かる仕様になります。なお、表示したデータは印刷することも可能です。

■睡眠スコア



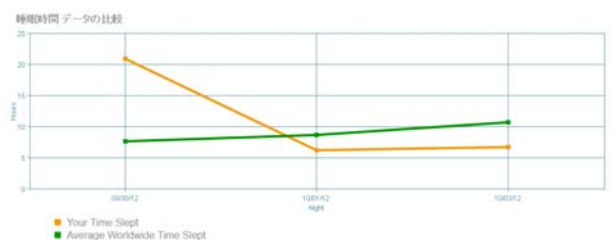
平均睡眠スコア：黄緑色のラインです。選択したデータの平均を表示します。
世界の睡眠スコア：緑のラインです。対象期間の世界の平均値です。
年齢別/性別による平均睡眠スコア：アカウントで作成した年齢や性別を元に平均値を表示します。

■睡眠中断時



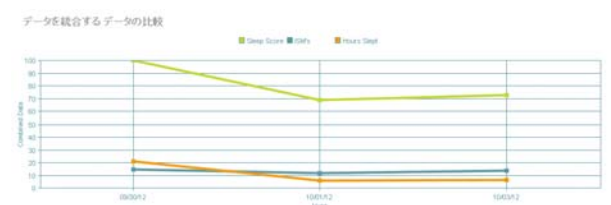
睡眠中断期間：青いラインです。Data 数をグラフがしています。
世界の睡眠中断期間：世界の平均 Data 数です。
年齢別/性別による平均睡眠スコア：年齢や性別を元にした平均値。

■睡眠時間



睡眠時間：オレンジのラインです。期間中の睡眠時間を表示します。
世界の睡眠時間：緑のラインです。世界の平均睡眠時間を表示します。

■データを統合する



3つのグラフで表した転送データを統合したものです。黄緑のラインが睡眠スコア、青いラインが Data 数、オレンジのラインが睡眠時間を表します。

マイ・アカウント

マイ・アカウントでは名前、メールアドレス、年齢、性別などの登録情報を変更することができます。またパスワードの変更も行うことができます。



<ユーザー情報の変更>

マイアカウント

あなたのアカウント 関連のメールアドレスやお名前の変更をご希望の場合は、下記のフォームを入力してください。

(下の)お名前: Weatherly

苗字: Japan

メールアドレス: software@weatherly.jp

年齢: 29

性別: M

アップデート

ユーザー情報の変更では、(下の) お名前、苗字、メールアドレス、年齢性別を入力することができます。入力後、「アップデート」ボタンを押すと設定が保存されます。※性別の M は、「MALE (男性)」、F は、「FEMALE (女性)」となります。

<パスワードの変更>

マイアカウント

あなたのアカウント 関連のパスワードを変更をご希望の場合は、下記のフォームを入力ください。

パスワード:

確認:

アップデート

パスワードの変更を行いたい場合、ここから行います。
ご希望のパスワードを上下に2回入力して、入力後「アップデート」で保存します。※パスワードは8桁以上が必要となります。

ご利用中にお困りの際などがあればヘルプ機能をご利用ください。



「よくある質問」「操作方法」「テクニカルサポートに連絡」の3つの項目よりお選びください。また、ご質問は下記 URL から頂くことができます。日本語でのサポートをご希望の際は、下記 URL よりご質問くださいませ。

[スリープトラッカー公式お問合せフォーム]

<http://sleeptracker.jp/cgi-bin/form.cgi>

<よくあるご質問>



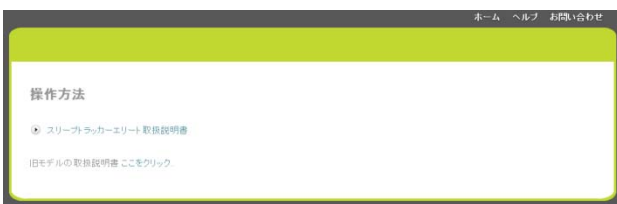
よくある質問では、お客様から頂いているご質問内容の回答をご紹介します。何かお困りの際などがあればこちらをご覧ください、問題が解決されない場合は、お問合せフォームよりお問合せ下さいませ。

[スリープトラッカー公式お問合せフォーム]

<http://sleeptracker.jp/cgi-bin/form.cgi>

<操作方法>

操作方法の項目では、英語版のマニュアルのダウンロードを行うことができます。



日本語版のマニュアルを紛失された場合の再発行は有償にて承っております。一部 500 円となりまして、別途送料・お支払手数料が必要となります。ご希望の方は、下記よりご申請くださいませ。

[スリープトラッカー取扱説明書再発行フォーム]

<http://www.sleeptracker.jp/question.html>

<テクニカルサポートに連絡>



お問合せの際にご利用いただくことができます。

なお、この項目からのお問合せは米国サポートセンターを経由して国内サポートへ転送されて参りますため、ご返答までにお時間がかかる場合がございます。日本語でのご対応をご希望の場合は、下記お問合せフォームよりお問合せくださいませ。

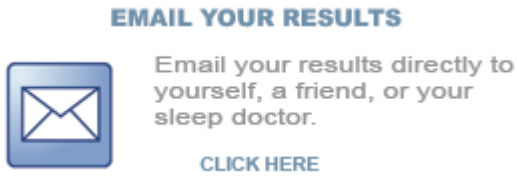
[スリープトラッカー公式お問合せフォーム]

<http://sleeptracker.jp/cgi-bin/form.cgi>

リンクとシェア

睡眠管理ソフトウェア（Sleeptracker Analytics）では、EMAIL、Facebook、BLOG などへ転送データをシェアすることができます。

<EMAIL>



EMAIL 機能では、転送したデータを日毎に転送することができます。
転送したデータはソフトウェアをインストールしていない PC でもスマートフォンなどでも閲覧することができます。
ご友人やご家族などと転送データを共有して睡眠生活をより楽しくすることなどができます。

<EMAIL 機能の利用方法>

1. 転送したいデータをデータ閲覧から表示させます。
2. 次に画面左下にある「EMAIL YOUR RESULTS」内の「CLICK HERE」をクリックします。
3. 下の画像のような送信画面が表示されますので、必要項目を入力します。

Please fill out the form below to email your results.

RECIPIENTS NAME:

RECIPIENTS EMAIL:

MESSAGE:

RECIPIENTS NAME : 受信者の名前
RECIPIENTS EMAIL : 受信先のメールアドレス
MESSAGE : メッセージ/メモの入力
Send : 送信ボタン ※全ての入力完了したら押してください。

4. 受信先に設定したアドレスにメールが届きます。
Click here をクリックすると、睡眠データを表示します。

Weatherly Japan has sent you a sleep analysis report
sasakijin@weatherly.jp
送信日時: 2012/10/09 (火) 16:06
宛先: sasaki@weatherly.jp

Hello WeatherlyJapan,

10月3日睡眠データ

[Click here](#) to view the results.

