

1. Fitbitアプリとニューロスペースシステムの連携方法
2. Fitbitアプリでの睡眠データの見方

1. Fitbitアプリとニューロスペースシステムの連携方法
2. Fitbitアプリでの睡眠データの見方

Fitbitアカウントを連携する



1. 以下のURLにアクセスしてください

<https://lee.neurospace.jp/login>



Lee

ログイン

ログイン

2. ニューロスペースからのメール

件名:「【睡眠改善プログラム】プログラム開始前のご案内」のメールに記載されている、Emailアドレスとパスワードを入力し「ログイン」します。

ログインが完了すると、以下のような画面になります。

Lee

ログインしました

Fitbit連携

連携する

Fitbitアカウントを連携する



3. 画面内の「連携する」へ進みますと、Fitbitの画面に遷移します。

4. ご自身が設定したFitbitのアカウントでログインします。

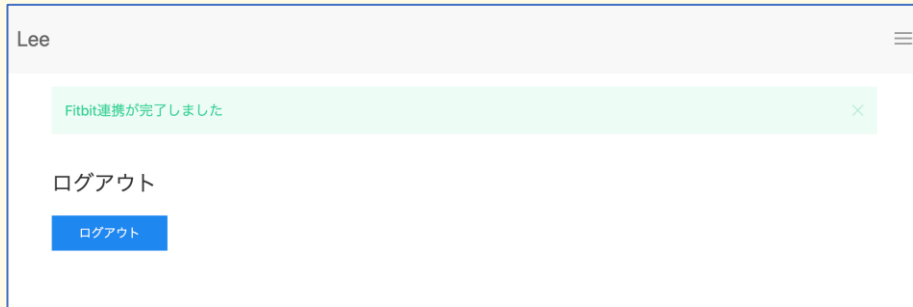


The image shows the Fitbit login interface. At the top is the Fitbit logo. Below it is the title "ログイン" (Login). There are two social login buttons: "Facebook で続ける" (Continue with Facebook) and "Google で続ける" (Continue with Google). Below these are input fields for "Eメール" (Email) with the placeholder "メールアドレス" (Email address) and "パスワード" (Password) with the placeholder "パスワードを入力してください" (Please enter your password). There is a checkbox for "ログインしたままにする" (Keep me logged in) and a link "パスワードをお忘れですか?" (Forgot your password?). A "ログイン" (Login) button is at the bottom of the form. Below the button is a link "Fitbit を試してみたいですか? 登録" (Want to try Fitbit? Sign up). At the very bottom of the page, there is a footer with links for "日本" (Japan), "企業情報" (Company info), "ヘルプ" (Help), "プライバシーポリシー" (Privacy policy), "利用規約" (Terms of use), and "クッキーに関する同意" (Consent regarding cookies), followed by the copyright notice "©2020 Fitbit, Inc. 全著作権所有" (All rights reserved).

Fitbitアカウントを連携する

lee

5. ログインが完了すると連携が完了します。



注意点: ログイン情報連携時に下図のようなポップアップ画面が出てきますが、こちらは「**すべて許可する**」にチェックの上、右下の許可ボタンをお願い致します。

※**すべて許可するにしない場合、連携が正しく出来ません。**



Fitbitアカウントを連携する

6. ログアウトしたい場合、画面右上の三本線アイコンをクリックして、メニューからログアウトしてください。



7. これで設定は完了です。

※連携が完了しても完了の旨をお知らせする通知等はありませんので予めご了承ください。

連携がうまくいっていない場合は、弊社より改めてご連絡させていただきます。

※こちらのページは、連携作業時にのみお使い頂くページとなっておりますので、睡眠のデータはFitbitアプリよりご確認ください。

※弊社側でのデータ取得の都合上、Fitbit端末とアプリの同期は、可能な限り、毎日お願い致します。

1. Fitbitアプリとニューロスペースシステムの連携方法
2. Fitbitアプリでの睡眠データの見方

Fitbitと同期する

1. 最初に表示される画面を少し下に動かし、
Fitbit本体と同期します



同期中の文言が表示されます



2. 同期が完了すると、下図のように睡眠
時間やスコアが表示されます

※同期が完了するまで少し時間がかかります



昨晚の睡眠データを確認する

lee

3. お月様のマークを押します

4. 睡眠スコアのグラフが表示されます

※計測初日はスコアが表示されないことがあります



昨晚の睡眠データを確認する

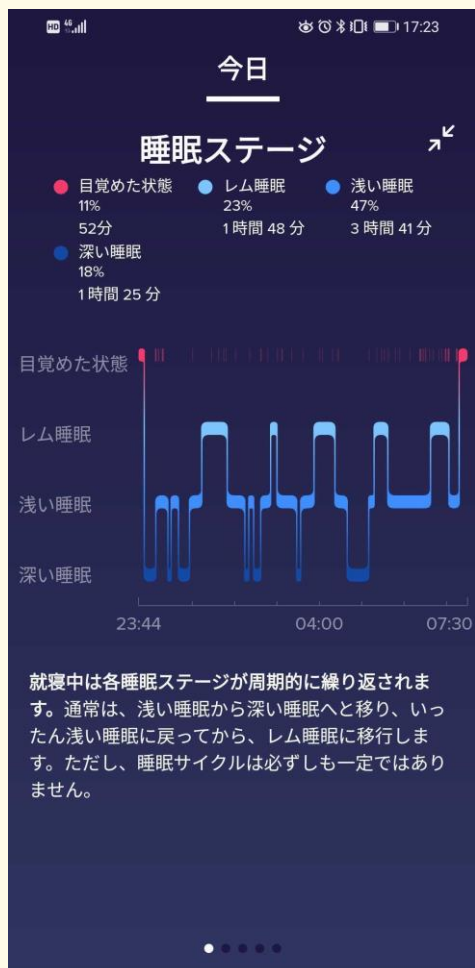
5. 昨晚の睡眠を確認するために、
今日のグラフを押します



6. 睡眠スコアと睡眠ステージを表す
グラフが表示されます



7. グラフをタップすると下図のように画面が切り替わります



■チェックポイント

- ✓ 眠りはじめから3時間に「深い睡眠」がでているか
- ✓ 睡眠の後半になるにつれて「レム睡眠」が多くなっているか
- ✓ 途中で「起床」してしまっていないか

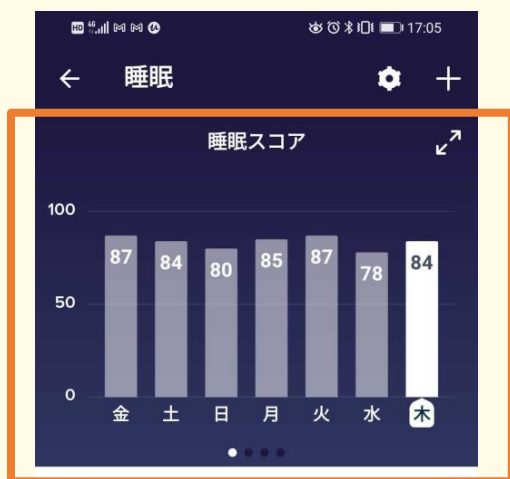
※スコアに一喜一憂しがちですが、あくまで参考程度に留めましょう

※この時に、ご自身の**主観の評価**や**昨日の行動**と照らし合わせることが大切です。

例) 昨日は寝る直前に食べ過ぎたので、深い睡眠が少なかった、など。

睡眠スコアや睡眠時間を週単位で確認する

8. 下図の画面を右にスライドすると、
グラフが切り替わります



睡眠スコアとは何ですか？

自分の睡眠サイクルを一目で確認。睡眠スコアは、毎日の睡眠の時間や質がわかるスナップショットです。

重要である理由

今週 82睡眠スコア
7時間 49分

今日 23:44 ~ 07:30



84

6時間 54分

良い

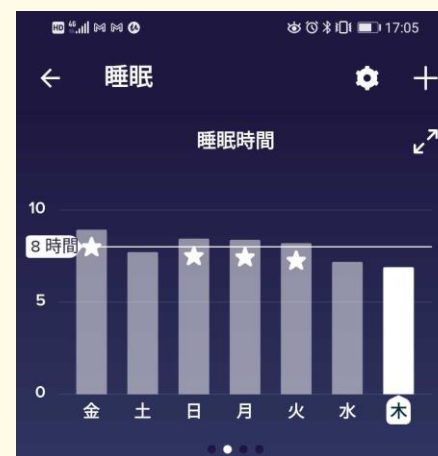
水 23:42 ~ 08:01



78

9. 睡眠時間

※設定から目標睡眠時間をセットすると補助線と★(クリアした日)が現れます



睡眠スコアとは何ですか？

自分の睡眠サイクルを一目で確認。睡眠スコアは、毎日の睡眠の時間や質がわかるスナップショットです。

重要である理由

今週 82睡眠スコア
7時間 49分

今日 23:44 ~ 07:30



84

6時間 54分

良い

水 23:42 ~ 08:01



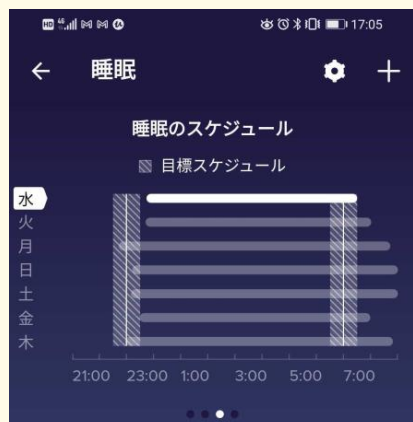
78

睡眠リズムや睡眠ステージを週単位で確認する

lee

10. さらに画面を右にスライドすると、
睡眠のスケジュールが表示されますので、
ご自身の睡眠リズムを確認します

※設定から目標就寝・起床時間をセットすると補助線が現れます



11. さらに画面を右にスライドすると、
睡眠ステージの内訳が分かります

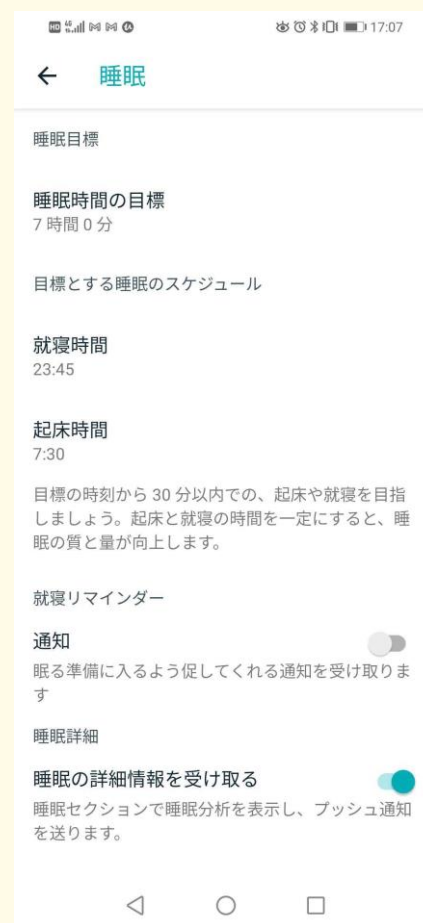


睡眠に関する設定を変更する

12. 右上の歯車マークから、
睡眠に関する設定変更が可能です



13. 目標睡眠時間や目標就寝・起床
時間の設定ができます



14. 使い方でお困りの時は、
左上ボタンを押します



15. サポート画面に遷移しますので、
使用方法等は こちらもご参考ください



Fitbitのスコアの構成要素は下記のようにになっています。

50%: 睡眠時間

睡眠時間は、寢床に入っている時間の合計から、目覚めている時間を引いたものです。
夜中に目覚める回数が多い、あるいは目覚めている時間が長い場合は、スコアに影響することがあります

25%: ノンレム睡眠とレム睡眠の組み合わせ

これら2つの最適な組み合わせが睡眠の質(疲労回復)に繋がります

25%: 心拍数の変化

就寝中の心拍数を見ることで、睡眠の質(どの程度穏やかな状態/興奮した状態)だったかを測定します

Fitbitにおける操作の件でご質問がありましたら、以下からお問い合わせください。

■Fitbitアプリに関するお問い合わせ

Fitbitアプリ → 画面左上の顔マーク(プロフィール) → ヘルプとサポート
からご覧ください

■睡眠改善プログラムに関するお問い合わせ

以下メールアドレスよりお問い合わせください。

support@neurospace.jp

※件名に「【睡眠改善プログラム:お問い合わせ】」とご記載の上、
本文に会社名、お名前、お問い合わせ内容等をお書きください。