NeuroSpace

東京メトロの皆さまへ

初回研修

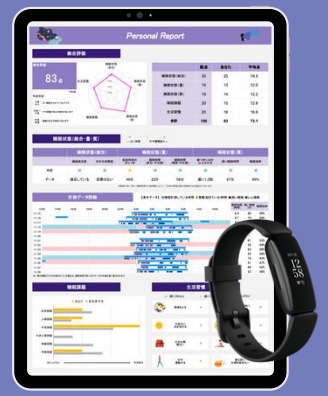
睡眠改善プログラム

「睡眠は技術」がコンセプト

睡眠セミナー

Fitbitを活用した7週間のプログラム

睡眠改善プログラム
Biz Sleep



5分のアンケートで眠りを判定

睡眠チェック
My Sleep

NeuroSpace

150社・3万人以上の利用実績

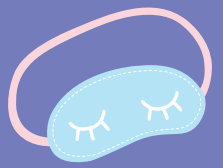
DeNA / Panasonic / SUNTORY / SBSホールディングス / 吉野家 YOSHINOYA / TEL TOKYO ELECTRON
トヨタ紡織 / TOYOINKSC / JT / ANA / Rakuten / 住友化学
NEVER SAY NEVER ロート製薬 / NIKKEI / 三菱地所 / Sansan / Fujikura / 古河電工健康保険組合
AsahiKASEI / 三井不動産 / 三井不動産リフォーム株式会社 / 三菱ケミカルホールディングス / 大陽日酸 / 田辺三菱製薬
三菱ケミカル / nextbeat / 警察共済組合警察庁支部 / centrair PASSENGERS / 三井物産労働組合 / SOMPO ひまわり生命
住友商事株式会社 / kuraray / ABeam Consulting / NTT DATA Trusted Global Innovator / 森永乳業 / 東急不動産ホールディングス
Daiichi-Sankyo / 第一三共ヘルスケア / 東京メトロ / さくら情報システム / KDDI / 明治安田生命
京成電設工業 / House / 野村證券健康保険組合 / SCSK / 東北電力 / MOL 商船三井

本日お話すること

1. プログラムの概要
2. 睡眠をより良くするためのポイント
3. Fitbitの見方と設定について
4. 質疑応答 / 設定フォロー

投影資料は後日配信いたします

01 プログラムの概要



睡眠改善プログラム 初回研修

睡眠改善プログラムとは

睡眠の可視化を通じて、
睡眠に対する考え方や行動を少しずつ変えていく

睡眠や仕事のパフォーマンス、日中の生活を
より良くすることを目指すプログラム

プログラムの流れ

睡眠計測期間(9/3～10/22)

★
9/3(本日)

初回研修

プログラム
スタート！

睡眠に関する
メルマガ

睡眠レポート
(研修時に配布)

睡眠レポートで
睡眠状態を確認

★
9/25

中間研修

レポートの見方や
快眠方法を習得

おすすめの快眠
アクション配信
(計4回)

★
終了後

最終レポート
(メール配信)

(前半)
アプリでご自身の睡眠状態を
確認する期間

(後半)
サポートツールを活用し
睡眠改善に取り組む期間

プログラムで活用するツール

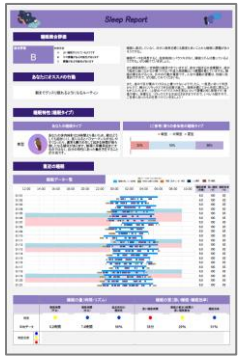
Fitbit

個別相談会
質問箱
メルマガ

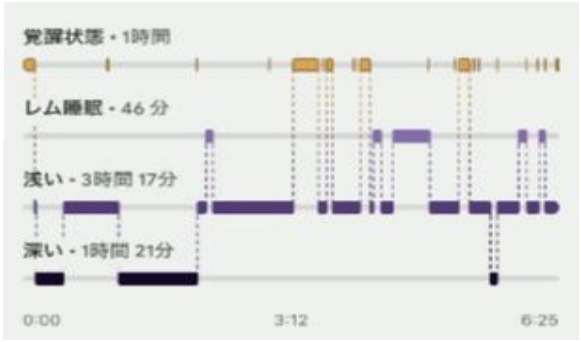
研修

快眠
アクション
リスト

レポート



Fitbit / 研修動画について



Fitbit

・睡眠を可視化するための計測デバイスです

・7週間にわたって計測していただきます

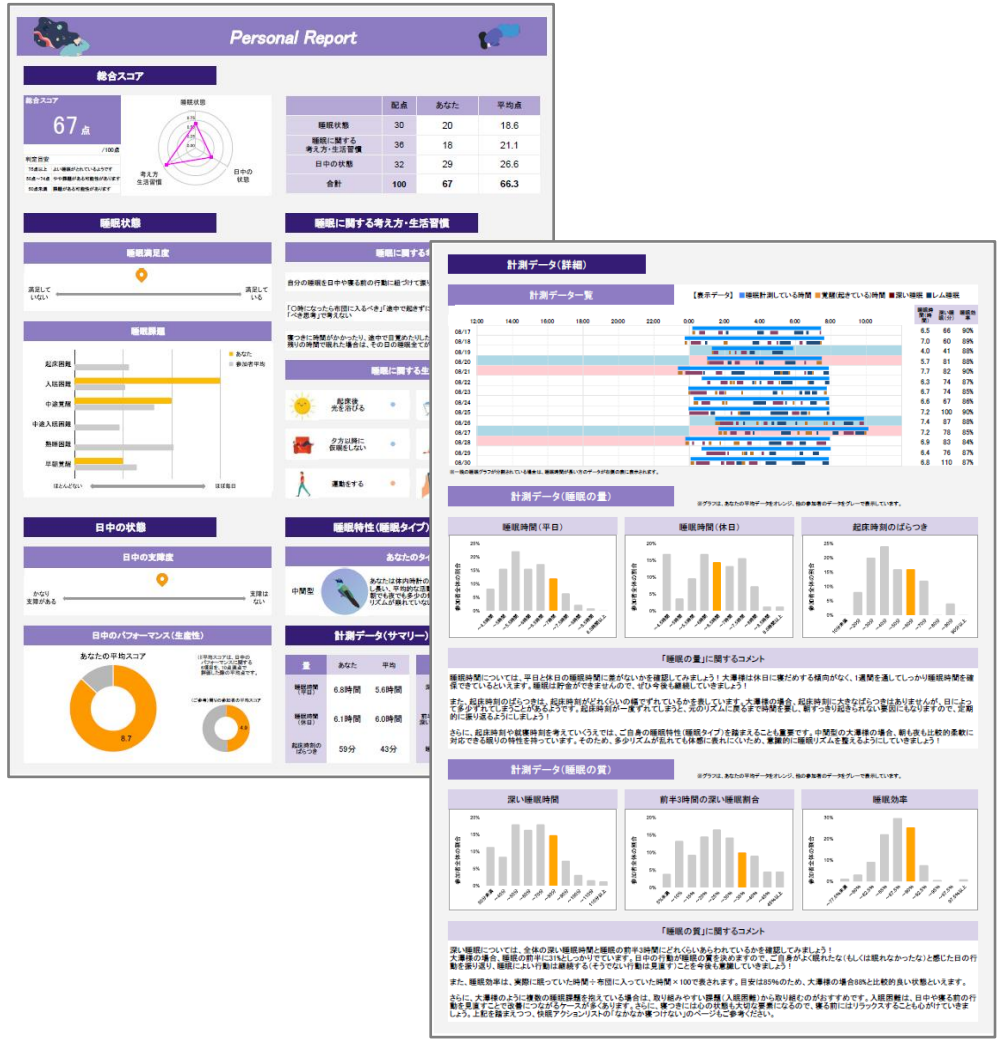
研修

・プログラム開始時と、3週間が経過したタイミングで研修を実施します

・初回研修：プログラムの流れやFitbitの見方、睡眠の基礎知識など

・中間研修：レポートの見方やデータをもとにした睡眠改善の方法、プログラム後半の取り組み方について

レポートについて



・中間研修前と終了時の2回配信

・ご自身の睡眠傾向や睡眠課題、Fitbitでの計測データについてフィードバック

・中間研修では、他者の実際の睡眠データもご覧いただきながら、睡眠をより良くするポイントをお伝えします

快眠アクションリストについて

・睡眠をより良くするための考え方や
　行動を「快眠アクション」として
　まとめています

・睡眠のお悩みを5カテゴリーに分けて
　各カテゴリーに有効な快眠アクション
　（睡眠習慣 / 生活習慣）をご紹介

サポートツール

メールマガジン

睡眠に関するお役立ち情報を配信（週1～2回程度）

質問箱（メルマガ内にURL記載）

いつでも利用可能な睡眠なんでも質問箱です。普段から疑問に思っていることやお悩みを書き込んでいただくと、返事をお送りします

睡眠改善プログラムの開始にあたって

睡眠は一人ひとり背景も違えば
お悩みごとも違う

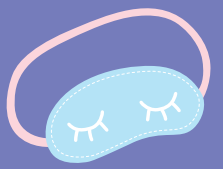
人によってプログラムの『ゴール』はそれぞれ

- 自分の睡眠状態を知る
- 睡眠について理解を深める
- 睡眠をより良くする

ご自身なりの『ゴール』をイメージしてみましょう

02 睡眠をより良くするためのポイント

～基礎知識～



睡眠〇×クイズ

クイズ回答シート

NeuroSpace

#	選択肢		
Quiz 1	A	B	
Quiz 2	A	B	
Quiz 3	A	B	
Quiz 4	A	B	C
Quiz 5	A	B	C
正解	/5		

分室の方は、お手元（メモかスマホ、PC）で記録をお願いします！

Quiz 1

睡眠はレム睡眠とノンレム睡眠の2種類がありますが
どちらがノンレム睡眠の状態でしょうか？

A

B

ヒント：体の脱力具合に注目

Answer

ノンレム睡眠
＝深い睡眠
＝完全に脱力している
と考えがちですが！

A

B

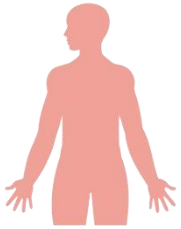
Point

ノンレム睡眠＝
筋肉は完全に弛緩していない

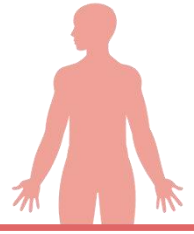
レム睡眠＝
筋肉は完全に弛緩

厳密には、イラストだけでレム/ノンレムを判別することはできません

ノンレム睡眠とレム睡眠の違い

	ノンレム睡眠	レム睡眠
脳の活動	休んでいる	比較的高い活動状態 （Rapid Eye Movement）
 身体の活動	一定の活動が 見られることもある ＝完全に弛緩していない	休んでいる ＝筋肉は弛緩している
心拍数の変動	少ない	大きい

ノンレム睡眠とレム睡眠の違い

	ノンレム睡眠	レム睡眠
脳の活動	休んでいる	比較的高い活動状態 （Rapid Eye Movement）
 身体の活動	一定の活動が 見られることもある ＝完全に弛緩していない	休んでいる ＝筋肉は弛緩している
心拍数の変動	少ない	大きい

豆知識

金縛りについて

金縛りのメカニズム

・金縛りはレム睡眠(夢を見ている)時に起こる

・脳は起きているのに身体が動かなくなる現象(身体の正常な仕組み)

・意識だけ先に目が覚めると、「身体が動かない！」と感じて怖くなる

主な原因

・精神的ストレスや過労

・睡眠不足

・電気やテレビをつけたまま眠る習慣

対策法

・金縛りのときは、無理に動かず落ち着いて呼吸する

・やがて身体が動かせるようになってくる

・気持ちが落ち着かない場合は、一度ベッドから出て、白湯を飲んだり、ストレッチをしたりして、気持ちを静める

Quiz 2

睡眠のゴールデンタイム（疲労回復や免疫を整える時間）は
22時～2時なので、その時間帯には眠っていた方がよい？

A　22時～2時に眠っていた方がよい

B　22時～2時に眠っている必要はない

こたえは

Answer

B　22時～2時に眠っている必要はない

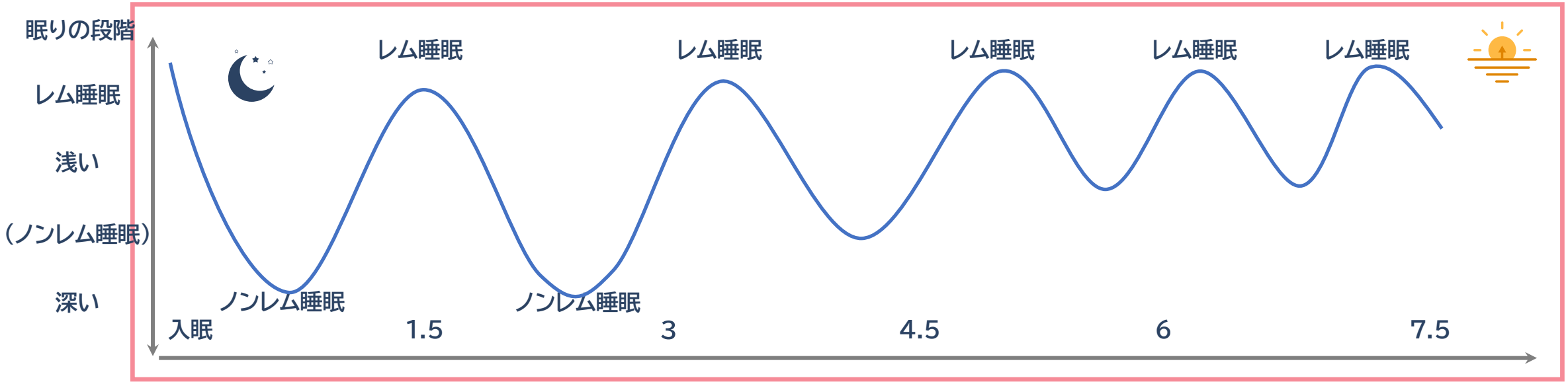
Why?

眠りはじめから”3時間”が重要であり、22時～2時である必要はないから

睡眠の役割

睡眠の前半
脳と体の休息

睡眠の後半
心の休息

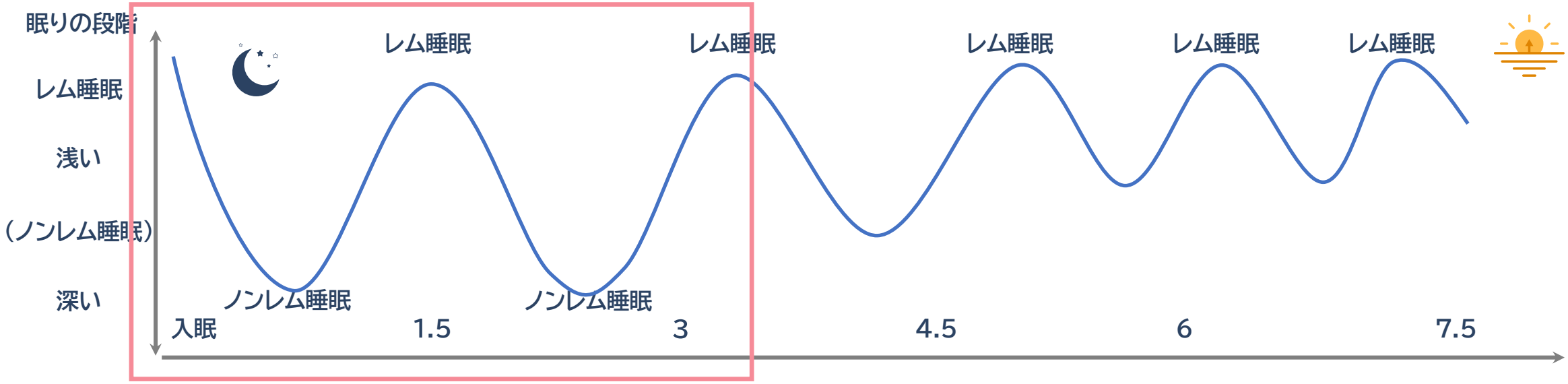


成長ホルモン	メラトニン	コルチゾール
疲労回復　免疫を整える 身体の成長	眠気を促す 生体リズムの調整	血糖値や血圧の調整 起床を促す

睡眠の役割

睡眠の前半
脳と体の休息

睡眠の後半
心の休息



成長ホルモン	メラトニン	コルチゾール
疲労回復　免疫を整える 身体の成長	眠気を促す 生体リズムの調整	血糖値や血圧の調整 起床を促す

Quiz 3

夢を見るのは、眠りが浅いサインなのでよくない？

A　夢をみるのはよくない

B　夢をみるのはよい

こたえは

Answer

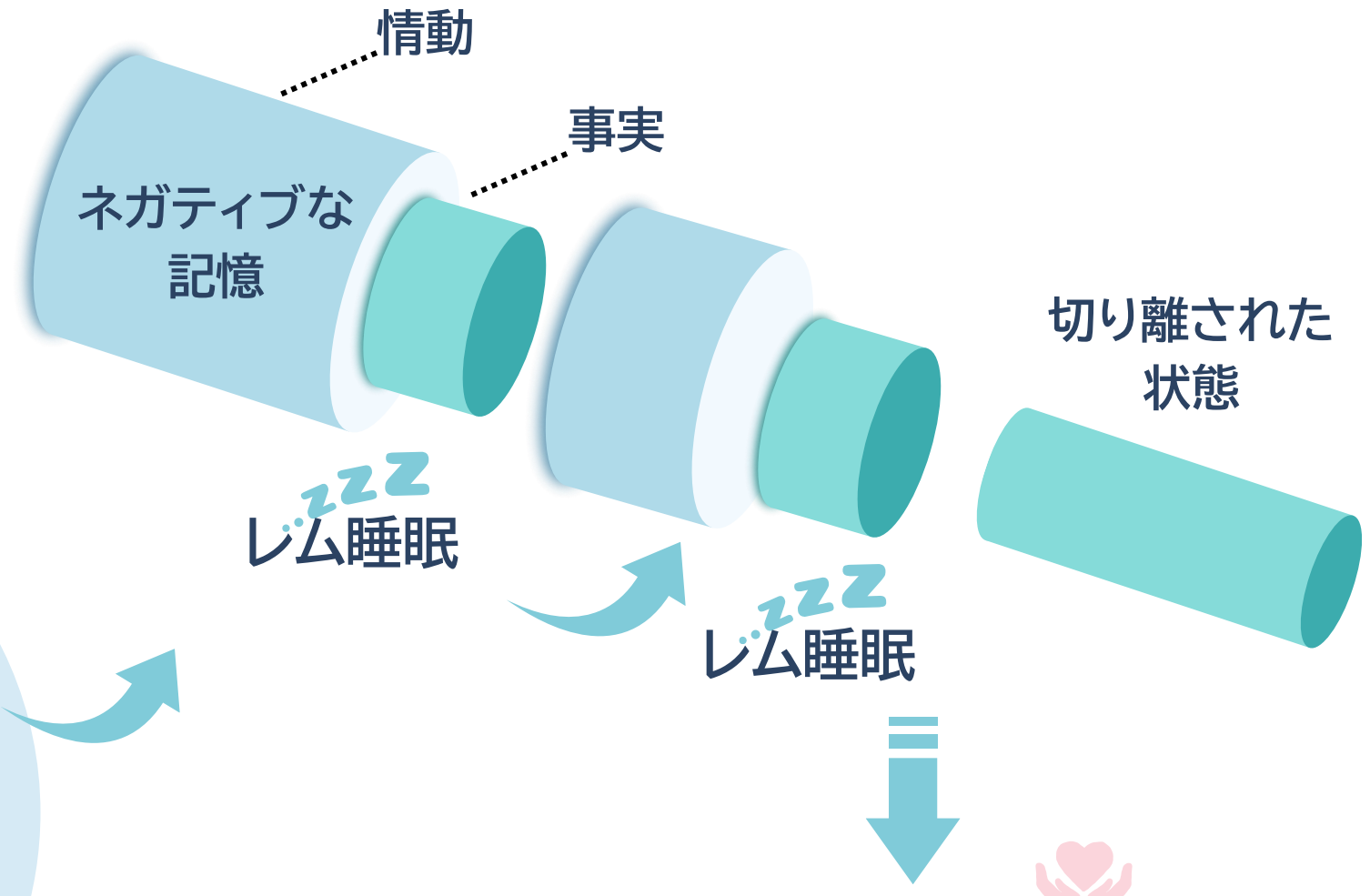
B　夢をみるのはよい

Why?

日中に処理した様々な情報や発生したストレスはレム睡眠中に整理されます　（この時に夢を見ることがあります）

睡眠の役割

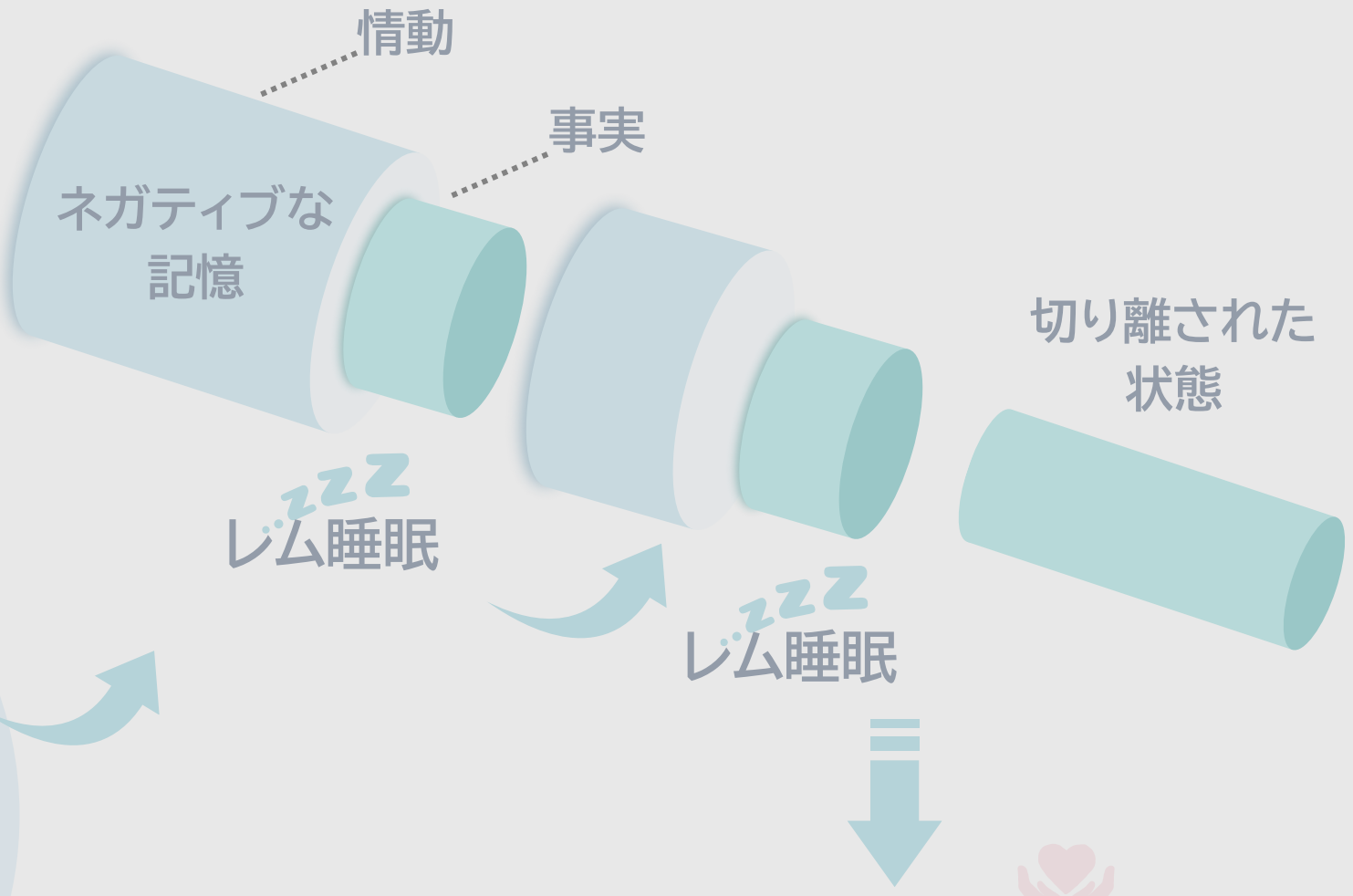
仕事で失敗した（事実）
＋
気持ちが落ち込む（情動）
→ネガティブな記憶



心のメンテナンス
事実に向き合えるようになる

睡眠の役割

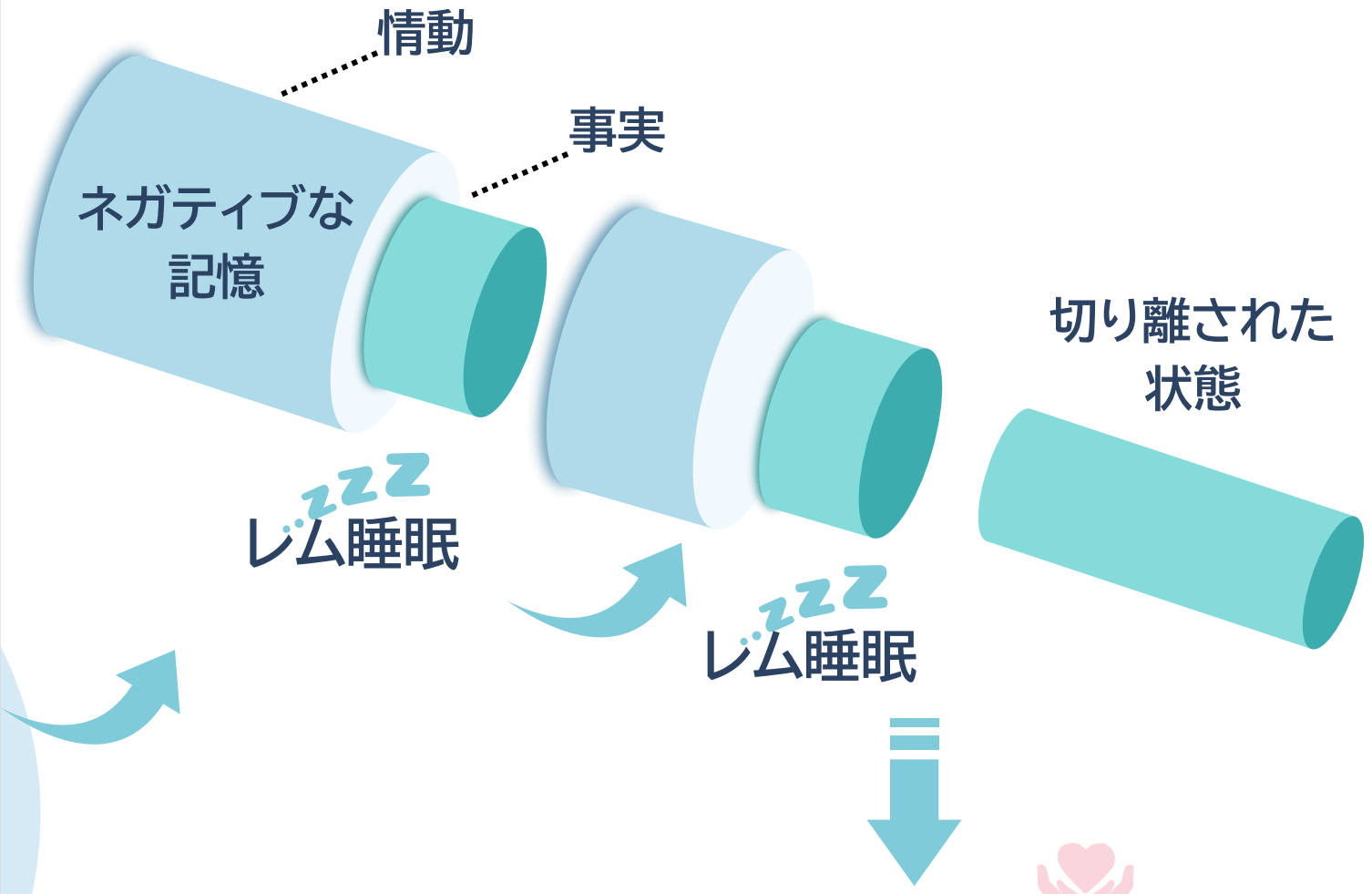
仕事で失敗した（事実）
＋
気持ちが落ち込む（情動）
→ネガティブな記憶



心のメンテナンス
事実に向き合えるようになる

睡眠の役割

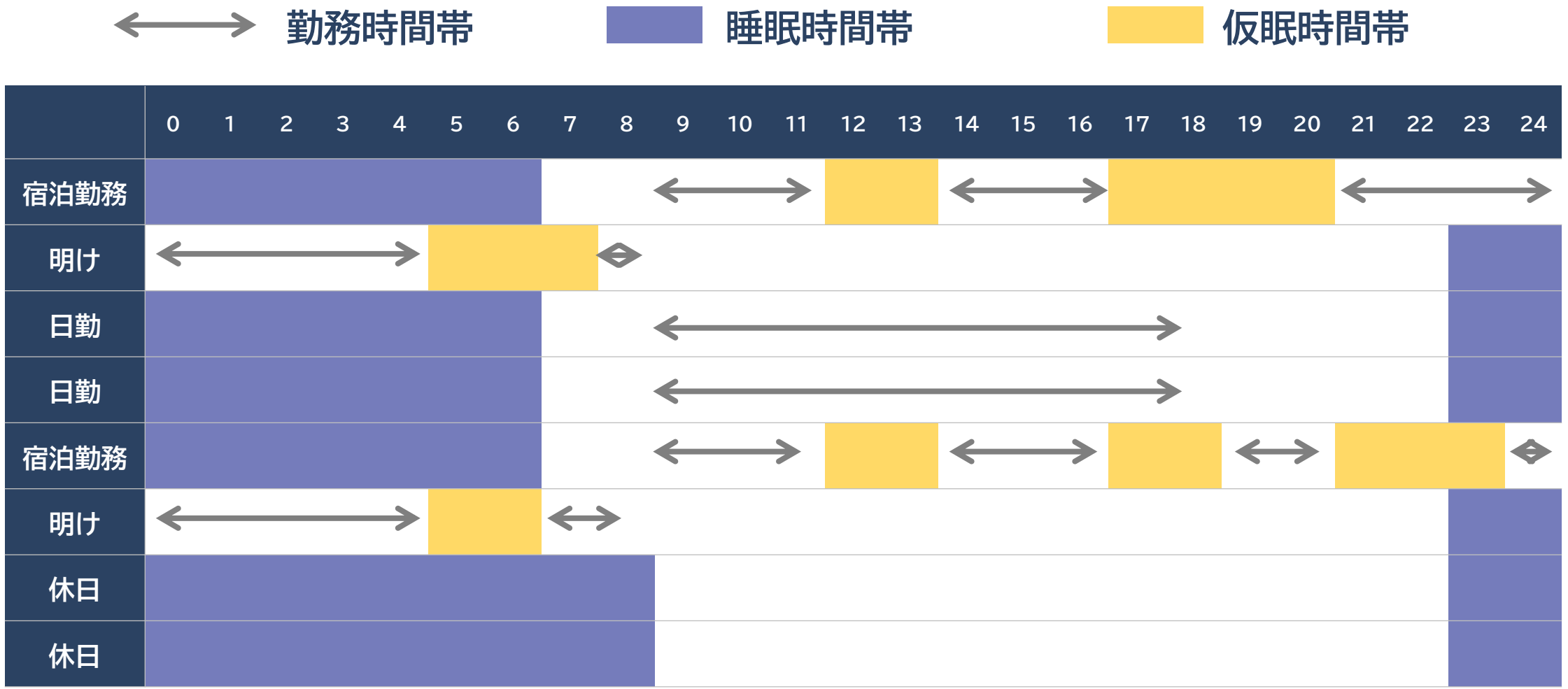
仕事で失敗した（事実）
＋
気持ちが落ち込む（情動）
→ネガティブな記憶



心のメンテナンス
事実に向き合えるようになる

勤務シフトにあわせた
睡眠のポイント

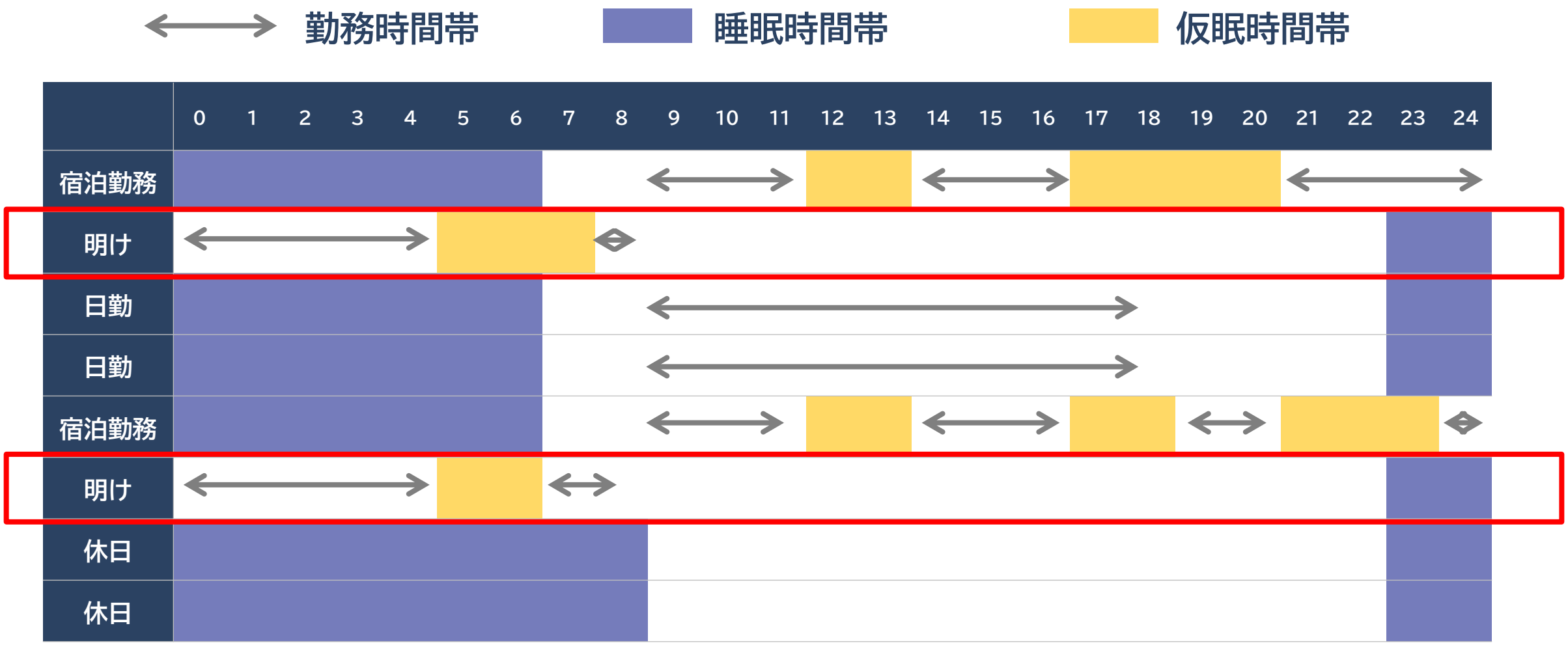
勤務シフトにあわせた睡眠のポイント



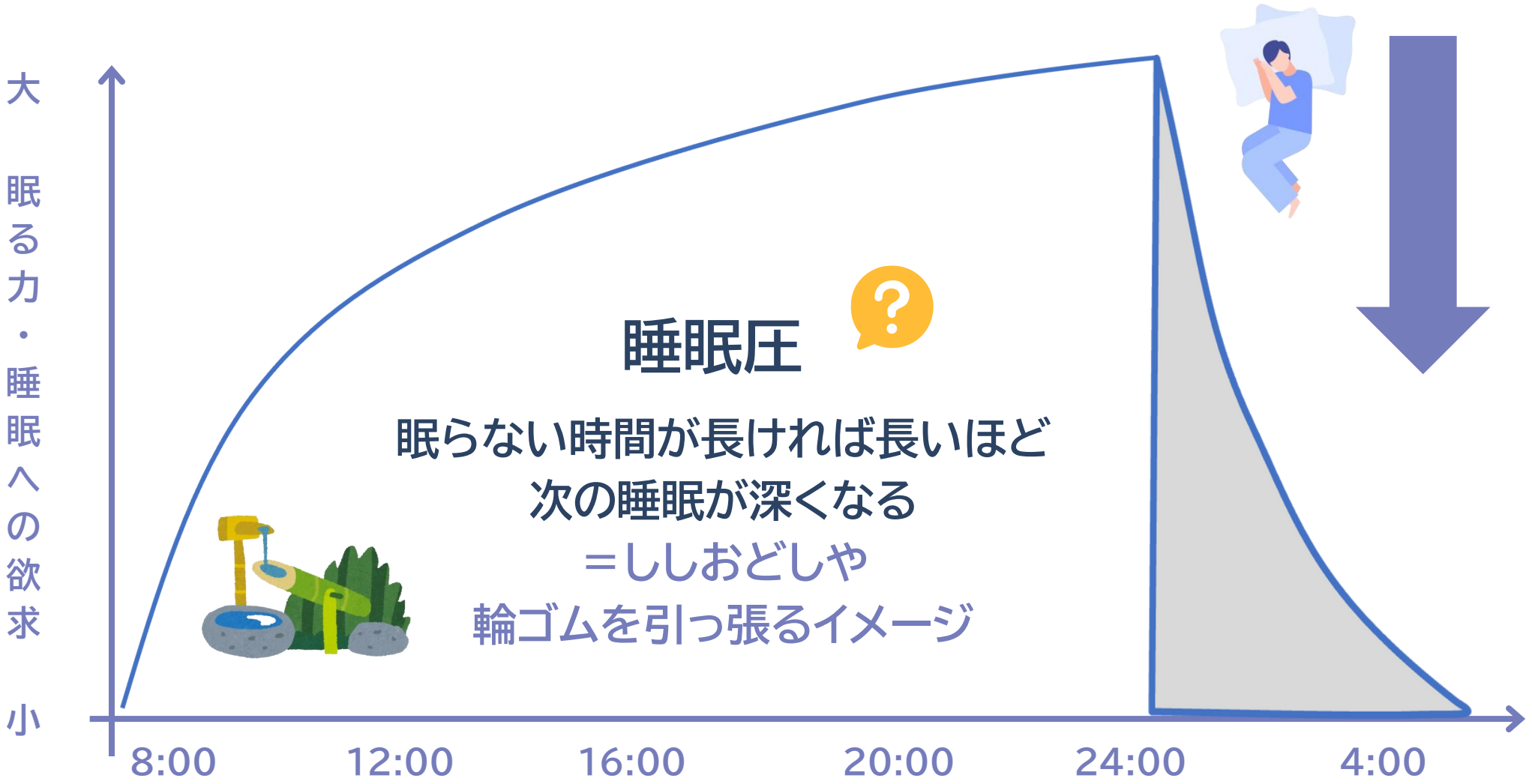
ポイント①

宿泊勤務明けの過ごし方

勤務シフトにあわせた睡眠のポイント



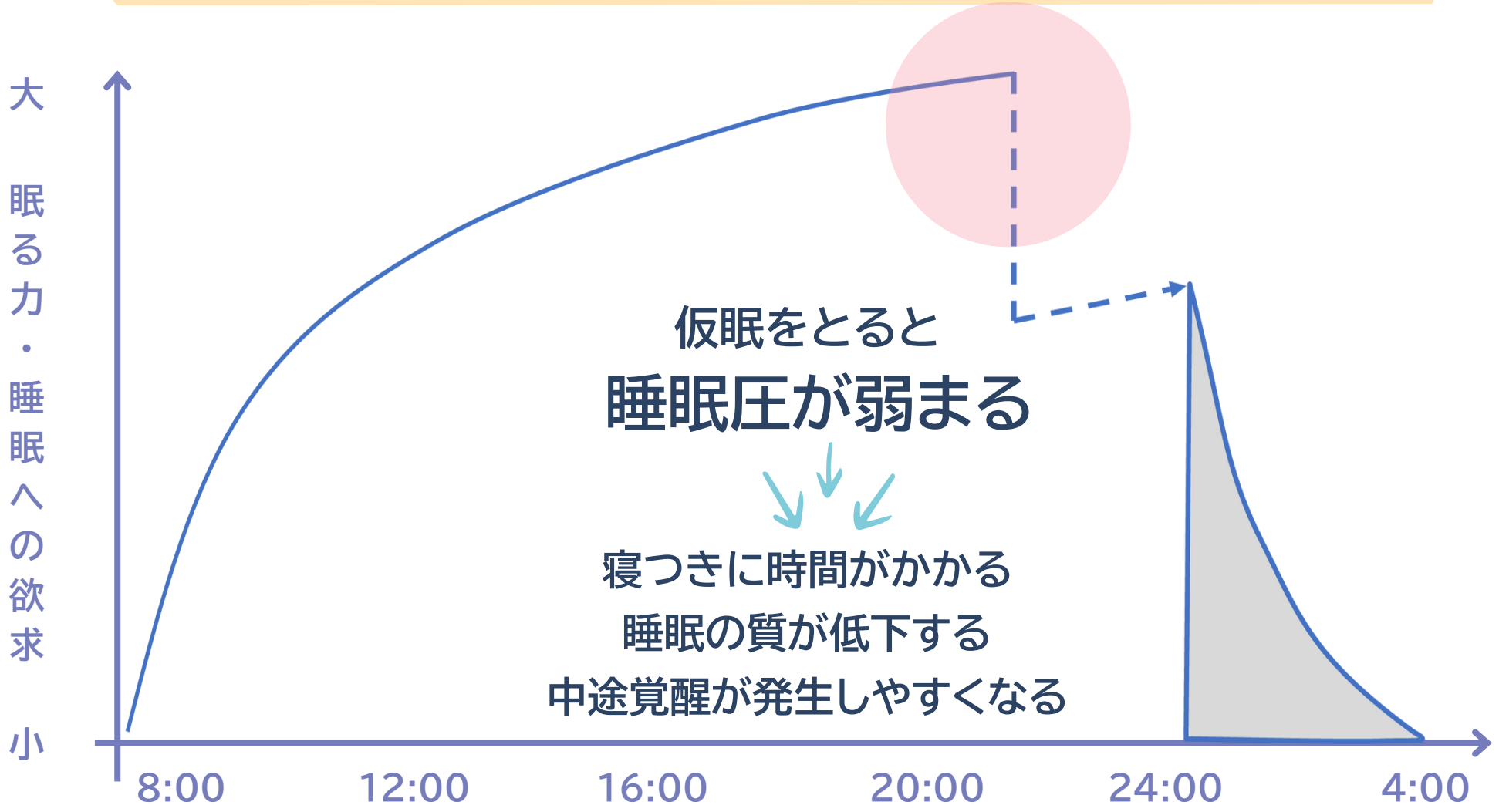
睡眠のメカニズム「睡眠圧」



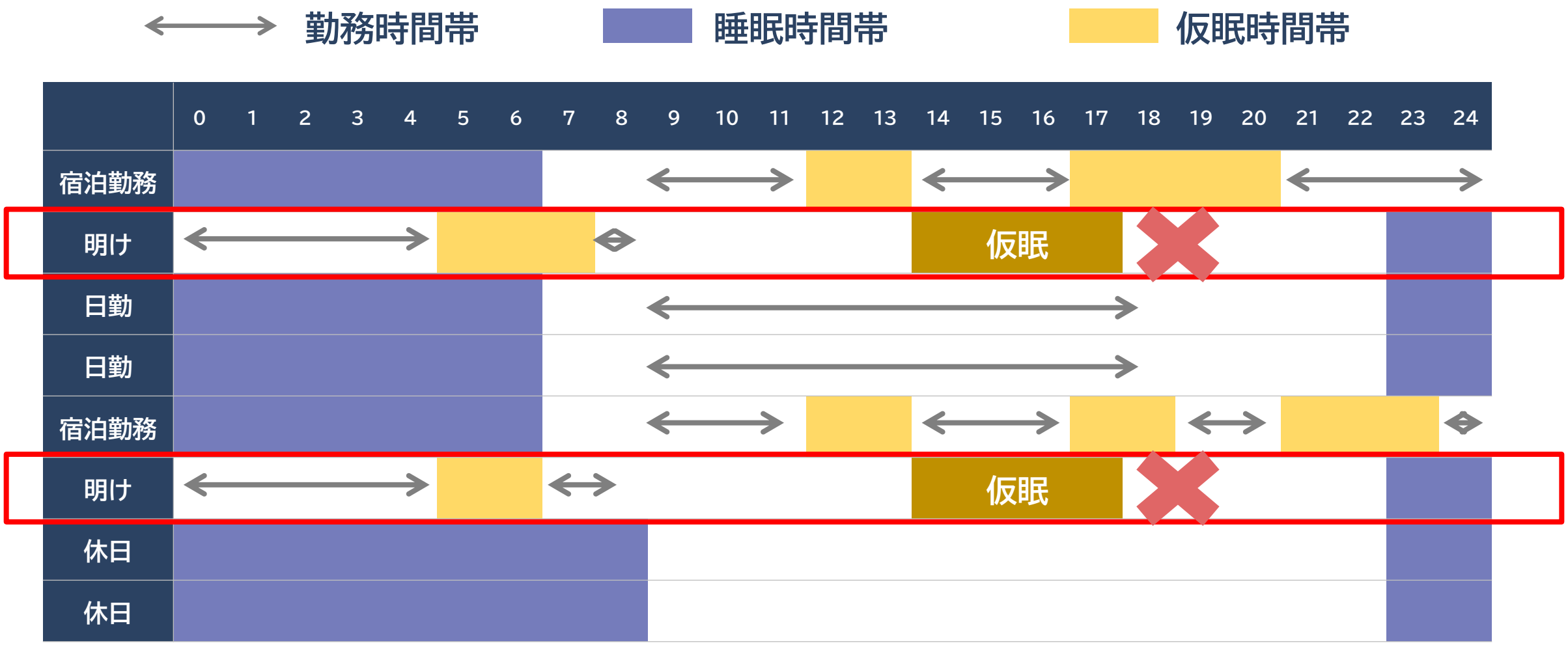
特に泊り勤務明けの日は

※日勤や休日も

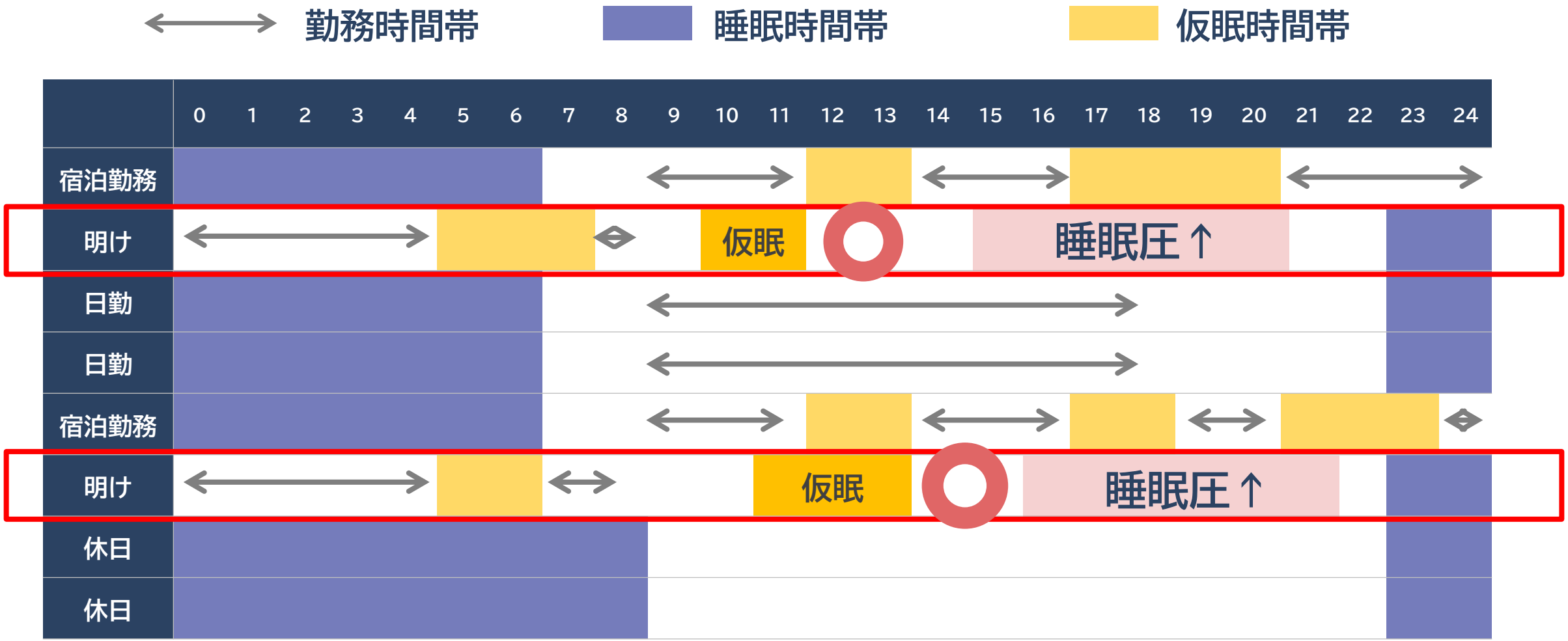
睡眠圧を意識し、夕方以降に寝ない



勤務シフトにあわせた睡眠のポイント



勤務シフトにあわせた睡眠のポイント

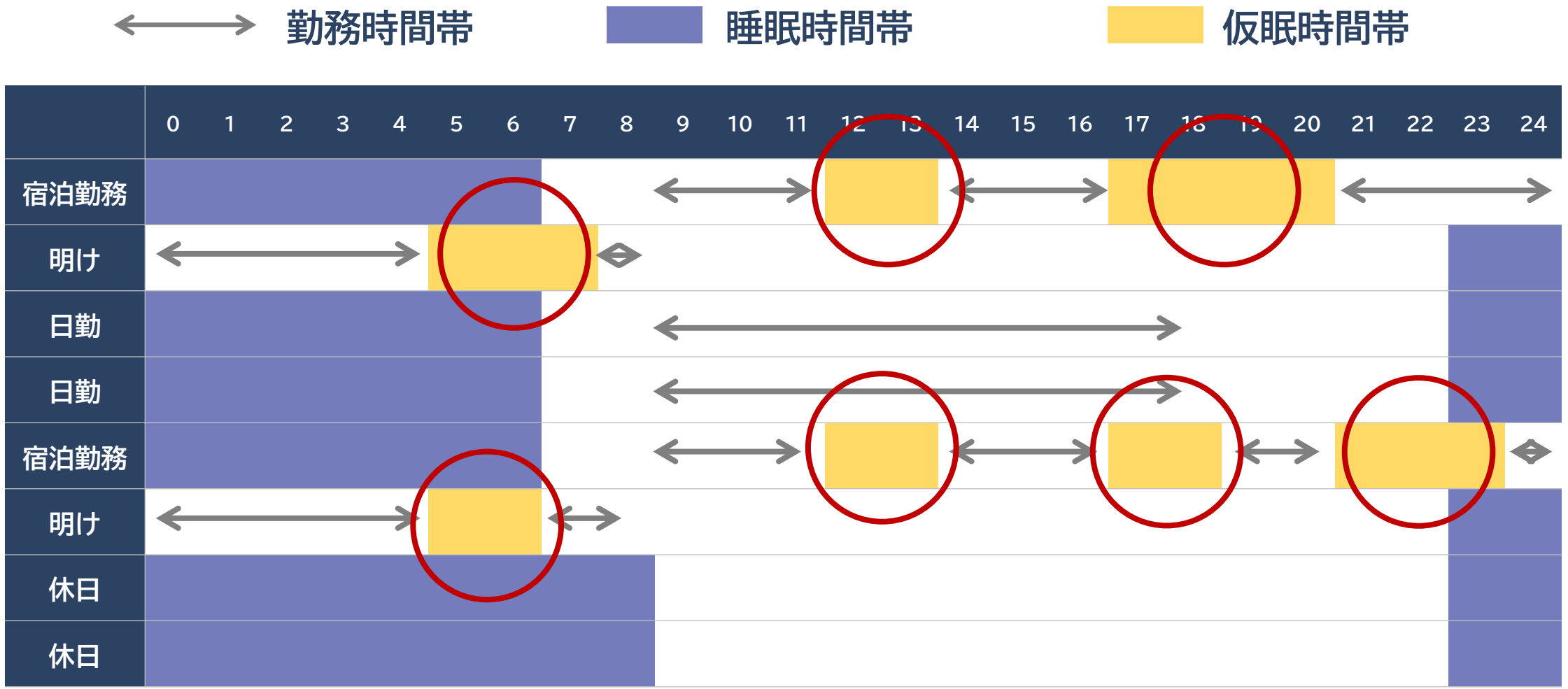


どうしても眠い場合は、短い時間にとどめ、夜の主睡眠に影響がない範囲で！

ポイント②

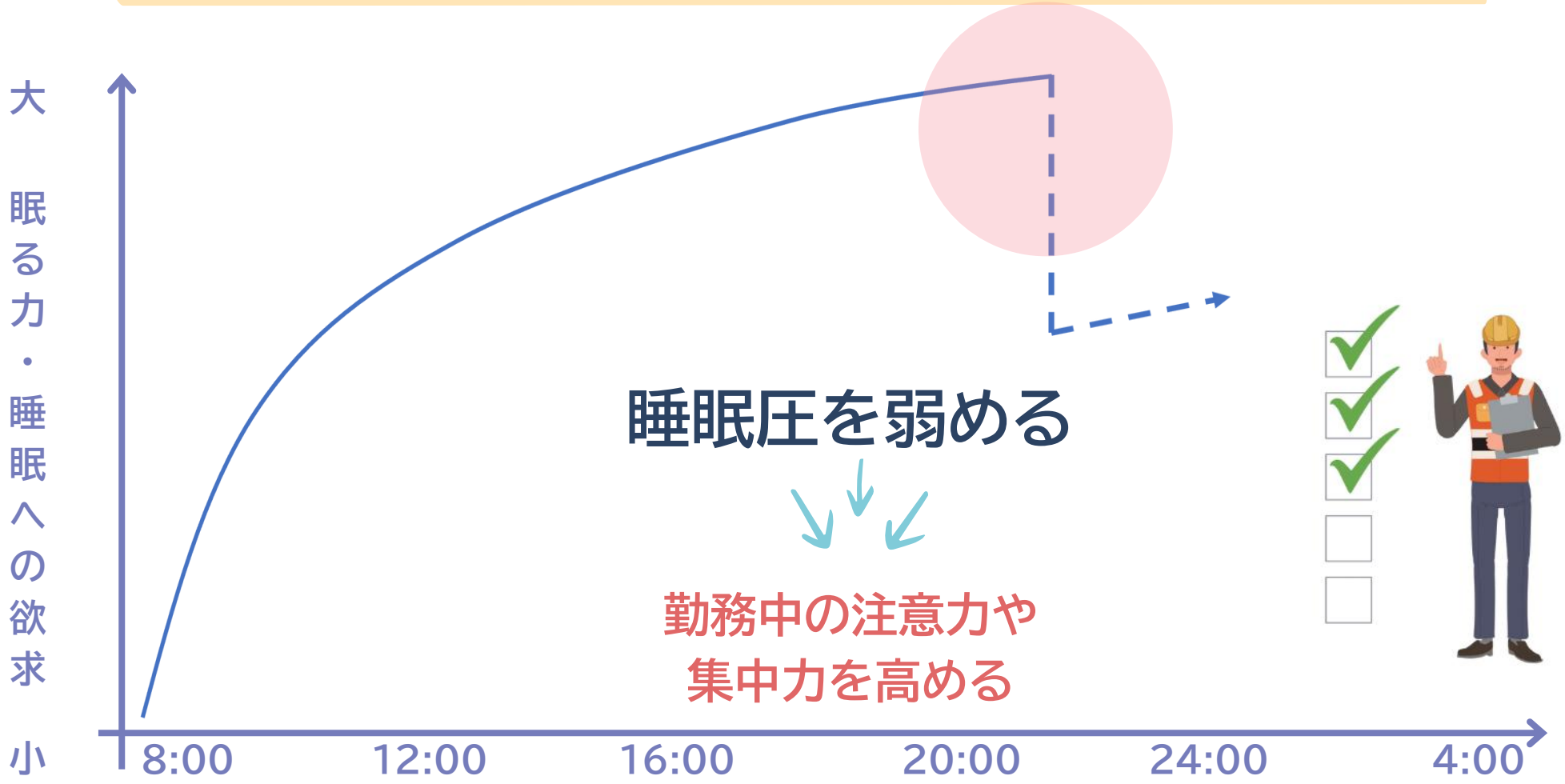
宿泊勤務時の仮眠のとり方

勤務シフトにあわせた睡眠のポイント



宿泊勤務の日は

作業前後に仮眠をとり睡眠圧を弱める



とはいえ、仮眠がうまくとれない・・・

仮眠のポイント

暗く・静かで・涼しい寝室環境をつくる

長い時間、眠れなくてもよい（状況ごとに調整）

・20～30分：短時間でも効率的に休息をとることができる
→寝る前にカフェインをとることで、起きた時のスッキリ感がアップする
・90分程度：1サイクル分の深いノンレム睡眠をとることで、すっきり起きやすい

「寝つけなかった＝失敗」と考えない

目を閉じてリラックスするだけでも交感神経が落ち着き、脳はリラックスします

とはいえ、仮眠がうまくとれない・・・

仮眠のポイント

暗く・静かで・涼しい寝室環境をつくる

長い時間、眠れなくてもよい（状況ごとに調整）

・20～30分：短時間でも効率的に休息をとることができる
→寝る前にカフェインをとることで、起きた時のスッキリ感がアップする
・90分程度：1サイクル分の深いノンレム睡眠をとることで、すっきり起きやすい

「寝つけなかった＝失敗」と考えない

目を閉じてリラックスするだけでも交感神経が落ち着き、脳はリラックスします

とはいえ、仮眠がうまくとれない・・・

仮眠のポイント

- 暗く・静かで・涼しい寝室環境をつくる

- 長い時間、眠れなくてもよい（状況ごとに調整）

  ・20～30分：短時間でも効率的に休息をとることができる
  →寝る前にカフェインをとることで、起きた時のスッキリ感がアップする
  ・90分程度：1サイクル分の深いノンレム睡眠をとることで、すっきり起きやすい

- 「寝つけなかった＝失敗」と考えない

  目を閉じてリラックスするだけでも交感神経が落ち着き、脳はリラックスします

寝室環境の確認

温度・湿度

時期にあわせて**細かく調整**する
（エアコン、寝具、パジャマ）

夏

温度28℃以下
湿度40～60%

冬

温度18℃以下
湿度50%以上

音

寝ている間も音をキャッチし
脳は活動する（休まらない）

音が気になる方は
耳栓を活用！

光

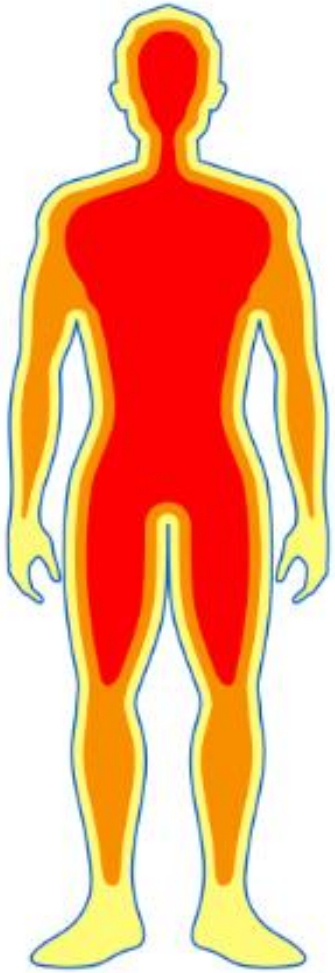
目をつむっていても光を感知

着用が気にならない方は
アイマスクを活用！

ポイント③

夕方～夜寝る前までの過ごし方

睡眠のメカニズム「深部体温」



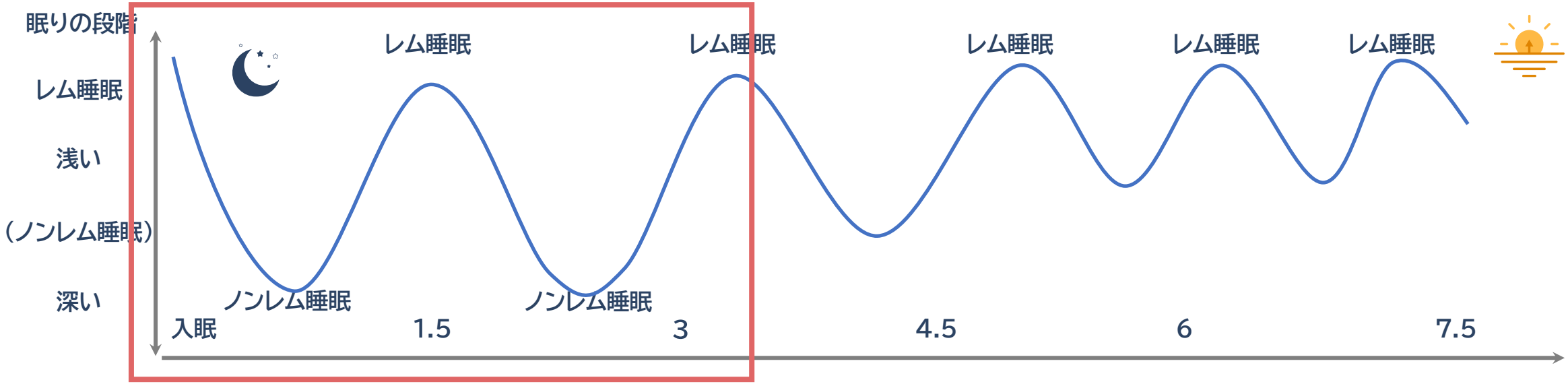
深部体温って

① 身体の内側の温度（内臓や脳の温度）
② 活動時に高く、休息時に低い
③ 下がる時に手足から放熱され、眠りにつきやすい

眠れない
（手足が冷えた状態）

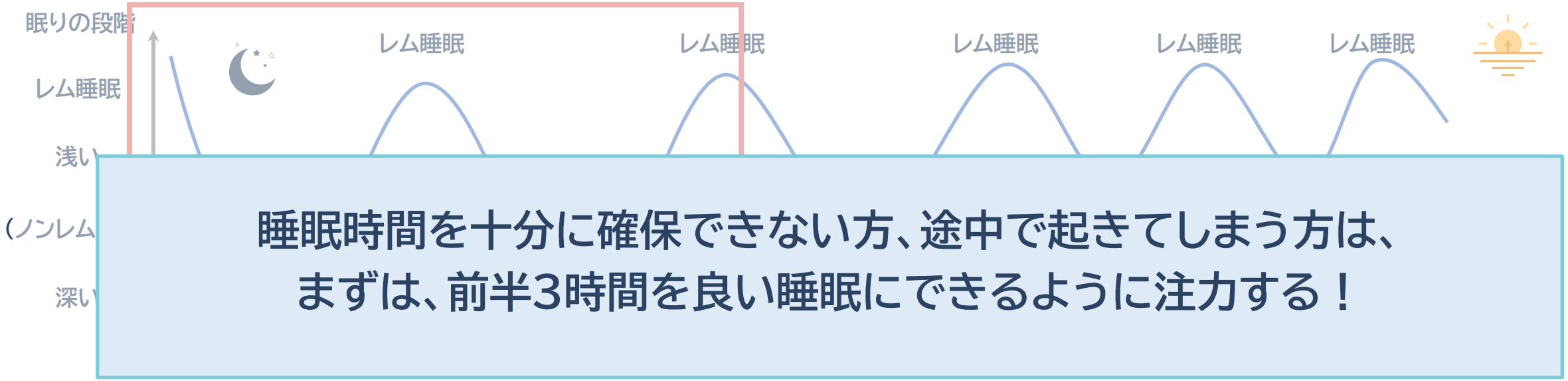
眠れる
（放熱されポカポカに）

睡眠前半3時間の質を意識的に高める



成長ホルモン	メラトニン	コルチゾール
疲労回復　免疫を整える 身体の成長	眠気を促す 生体リズムの調整	血糖値や血圧の調整 起床を促す

睡眠前半3時間の質を意識的に高める



睡眠時間を十分に確保できない方、途中で起きてしまう方は、
まずは、前半3時間を良い睡眠にできるように注力する！

成長ホルモン	メラトニン	コルチゾール
疲労回復　免疫を整える 身体の成長	眠気を促す 生体リズムの調整	血糖値や血圧の調整 起床を促す

Quiz 4

寝る前の状態として一番適しているものはどれでしょう？

A　満腹

B　空腹

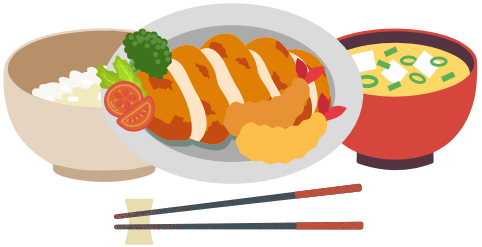
C　どちらも良くない

こたえは

Answer

C

どちらも良くない

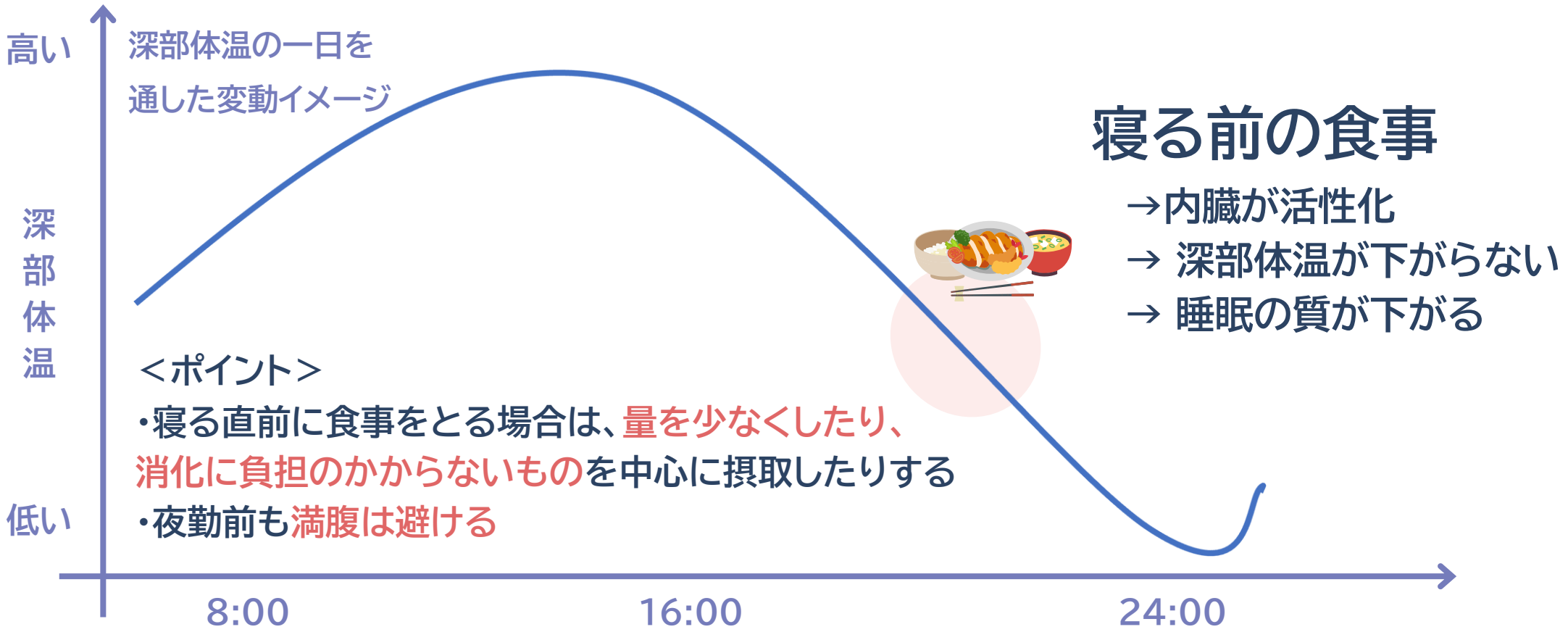


Point

満腹でも空腹でも睡眠にとっては良くない
食事をとるタイミングを考慮しながら食事内容を
調整できることが理想

寝つきを妨げないために

寝る2～3時間前までに食事や飲酒を終える



＜ポイント＞

・寝る直前に食事をとる場合は、量を少なくしたり、
消化に負担のかからないものを中心に摂取したりする

・夜勤前も満腹は避ける

寝る前の食事

→内臓が活性化

→ 深部体温が下がらない

→ 睡眠の質が下がる

泊り勤務時の食事の考え方

タイミング	内容	ポイント・ねらい
夜間作業開始1～2時間前	主食＋主菜＋副菜のバランス食	胃腸が働きやすい時間帯に しっかりエネルギー補給
休憩中（深夜）	低GI主食※＋たんぱく質少量 例）玄米おにぎり＋ゆで卵／サラダチキン、 全粒パン＋ツナ	血糖安定・眠気防止 糖質単独よりたんぱく質を添える
勤務後（明け方）	消化に良い軽めの回復食 例）雑炊やうどん＋白身魚、オートミール＋ ヨーグルト・フルーツ、スープ	寝つきを妨げないよう脂質・刺激物を控え、 就寝まで40～60 分あける
カフェイン	カフェインは勤務終了3～4時間前まで （就寝予定の5～6時間前まで）	入眠をスムーズにする

※低GI食品：血糖値の上昇を緩やかにする食品（血糖値の乱高下を防ぐことで、急な眠気を防止する）
例：白米やパンは高GI食品、玄米やゆでたまごは低～中GI食品
GI: Glycemic Index（グリセミック・インデックス）の略称。血糖値の上昇指数。

泊り勤務時の食事の考え方

タイミング	内容	ポイント・ねらい
夜間作業開始1～2時間前	主食＋主菜＋副菜のバランス食	胃腸が働きやすい時間帯に しっかりエネルギー補給
休憩中（深夜）	低GI主食※＋たんぱく質少量 例）玄米おにぎり＋ゆで卵／サラダチキン、 全粒パン＋ツナ	血糖安定・眠気防止 糖質単独よりたんぱく質を添える
勤務後（明け方）	消化に良い軽めの回復食 例）雑炊やうどん＋白身魚、オートミール＋ ヨーグルト・フルーツ、スープ	寝つきを妨げないよう脂質・刺激物を控え、 就寝まで40～60 分あける
カフェイン	カフェインは勤務終了3～4時間前まで （就寝予定の5～6時間前まで）	入眠をスムーズにする

※低GI食品：血糖値の上昇を緩やかにする食品（血糖値の乱高下を防ぐことで、急な眠気を防止する）
例：白米やパンは高GI食品、玄米やゆでたまごは低～中GI食品
GI： Glycemic Index（グリセミック・インデックス）の略称。血糖値の上昇指数。

泊り勤務時の食事の考え方

タイミング	内容	ポイント・ねらい
夜間作業開始1～2時間前	主食＋主菜＋副菜のバランス食	胃腸が働きやすい時間帯に しっかりエネルギー補給
休憩中（深夜）	低GI主食※＋たんぱく質少量 例）玄米おにぎり＋ゆで卵／サラダチキン、 全粒パン＋ツナ	血糖安定・眠気防止 糖質単独よりたんぱく質を添える
勤務後（明け方）	**消化に良い軽めの回復食 例）雑炊やうどん＋白身魚、オートミール＋ ヨーグルト・フルーツ、スープ**	**寝つきを妨げないよう脂質・刺激物を控え、 就寝まで40～60 分あける**
カフェイン	カフェインは勤務終了3～4時間前まで （就寝予定の5～6時間前まで）	入眠をスムーズにする

※低GI食品：血糖値の上昇を緩やかにする食品（血糖値の乱高下を防ぐことで、急な眠気を防止する）
例：白米やパンは高GI食品、玄米やゆでたまごは低～中GI食品
GI: Glycemic Index（グリセミック・インデックス）の略称。血糖値の上昇指数。

泊り勤務時の食事の考え方

タイミング	内容	ポイント・ねらい
夜間作業開始1～2時間前	主食＋主菜＋副菜のバランス食	胃腸が働きやすい時間帯に しっかりエネルギー補給
休憩中（深夜）	低GI主食※＋たんぱく質少量 例）玄米おにぎり＋ゆで卵／サラダチキン、 全粒パン＋ツナ	血糖安定・眠気防止 糖質単独よりたんぱく質を添える
勤務後（明け方）	消化に良い軽めの回復食 例）雑炊やうどん＋白身魚、オートミール＋ ヨーグルト・フルーツ、スープ	寝つきを妨げないよう脂質・刺激物を控え、 就寝まで40～60 分あける
カフェイン	カフェインは勤務終了3～4時間前まで （就寝予定の5～6時間前まで）	入眠をスムーズにする

※低GI食品：血糖値の上昇を緩やかにする食品（血糖値の乱高下を防ぐことで、急な眠気を防止する）
例：白米やパンは高GI食品、玄米やゆでたまごは低～中GI食品
GI: Glycemic Index（グリセミック・インデックス）の略称。血糖値の上昇指数。

Quiz 5

寝る直前に、
手足がぽかぽかした状態になっているのは良いこと？

A 良い

B 良くない

C どちらとも言えない

こたえは

Answer

A

良い

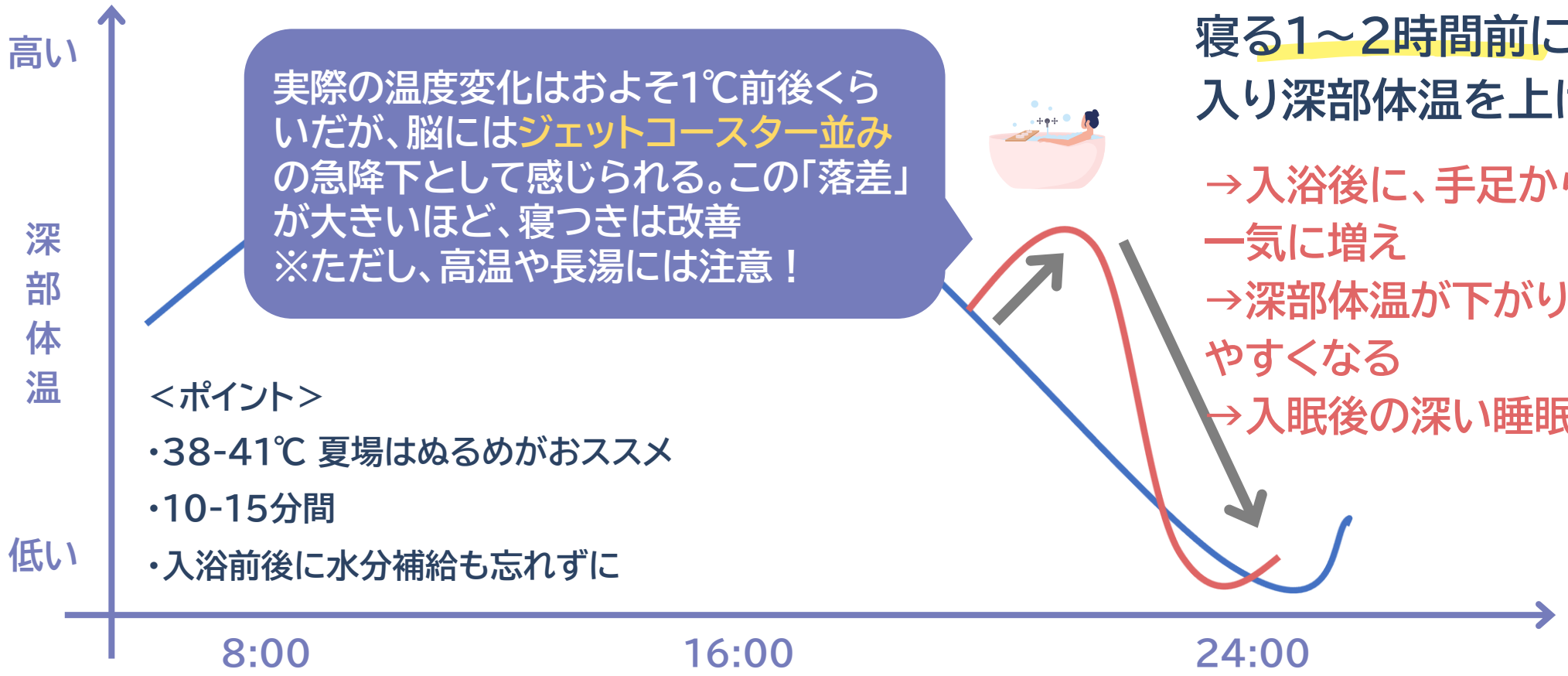
Point

副交感神経が優位になると、血管が拡張する

→手足の血流が促進され、熱が皮膚表面から外に放出される

寝つきを良くするために

寝る1～2時間前にお風呂に入る



実際の温度変化はおよそ1℃前後くらいだが、脳にはジェットコースター並みの急降下として感じられる。この「落差」が大きいほど、寝つきは改善
※ただし、高温や長湯には注意！

＜ポイント＞
- 38-41℃ 夏場はぬるめがおススメ
- 10-15分間
- 入浴前後に水分補給も忘れずに

寝る1～2時間前にお風呂に入り深部体温を上げると

→入浴後に、手足からの放熱が一気に増え
→深部体温が下がり眠りにつきやすくなる
→入眠後の深い睡眠も増える

眠気を促すために

光を使い分ける

寝る時
オレンジの光

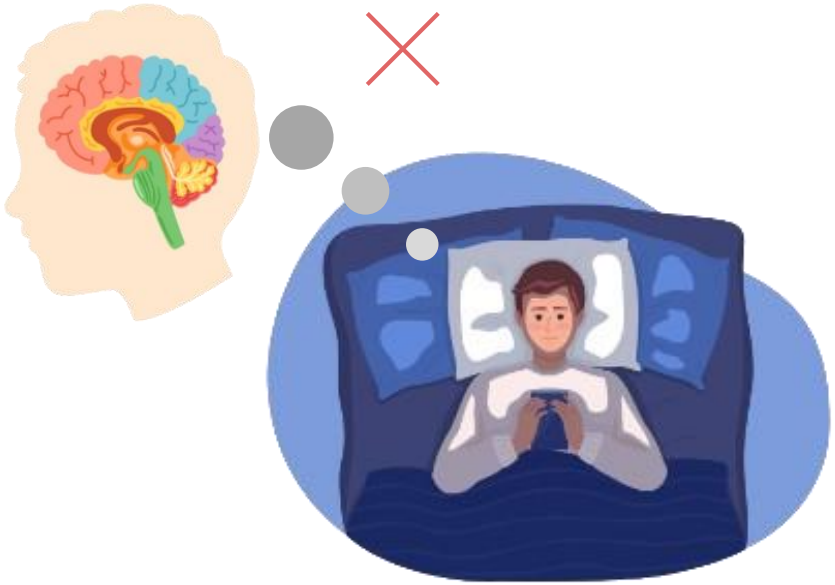
起きる時
白い光

寝る前にメラトニンの分泌を阻害させない
→ベッドでのスマホやテレビ、PCはなるべく控える

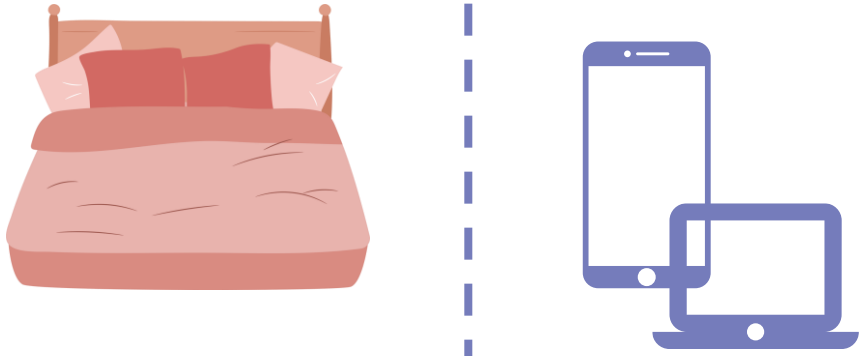
脳へも睡眠を条件づけ

ベッドで眠りに関係のないことをしない

脳の記憶（条件づけ）
ここは眠る場所ではない！



眠りのスタートライン



眠気を感じてからベッドに入り「ベッド＝睡眠」の記憶をつくる

ポイント④

休日の過ごし方

休日に意識するポイント

6～7時間以上の睡眠時間を十分に確保する

朝～午前中に光をあびる＝起床のリズムを揃える

睡眠圧や深部体温をコントロールし、質の高い睡眠をとる

休日に意識するポイント

- **6～7時間以上の睡眠時間を十分に確保する**
- 朝～午前中に光をあびる＝起床のリズムを揃える
- 睡眠圧や深部体温をコントロールし、質の高い睡眠をとる

睡眠時間の考え方

たとえば・・・

Aさんは、一日6時間の睡眠が必要

朝6時に起きるために、24時にベッドに入る

一見、問題ないようにみえるが・・・

実は、これでは6時間の睡眠を確保できたことにならない

睡眠時間の考え方

総睡眠時間 ＝ 臥床時間 － 入眠潜時 － 中途覚醒

	ベッドにいた時間	寝つきにかかった時間（スマホ時間も含む）	途中で目が覚めた時間
5時間25分 ＝	6時間	－ 15分	－ 10分

▼

6時間25分

朝6時に起床したい場合は、23時半にはベッドに入る必要がある

睡眠時間を工面するためのアイディア

就寝ルーティンの再設計

・就寝1時間前の行動を見直し。入浴や食事の時間を前倒ししたり、
テレビ・スマホの”なんとなく時間”を見直すことで+15分を捻出

スマホをおやすみモードに

・時間になったら、画面が暗くなるようにあらかじめ設定
iPhone＞Night Shiftモード
Android＞Digital Wellbeing＞おやすみ時間モード
・カラフルな視覚刺激が減ることで、自然とスクリーンタイムが短くなる

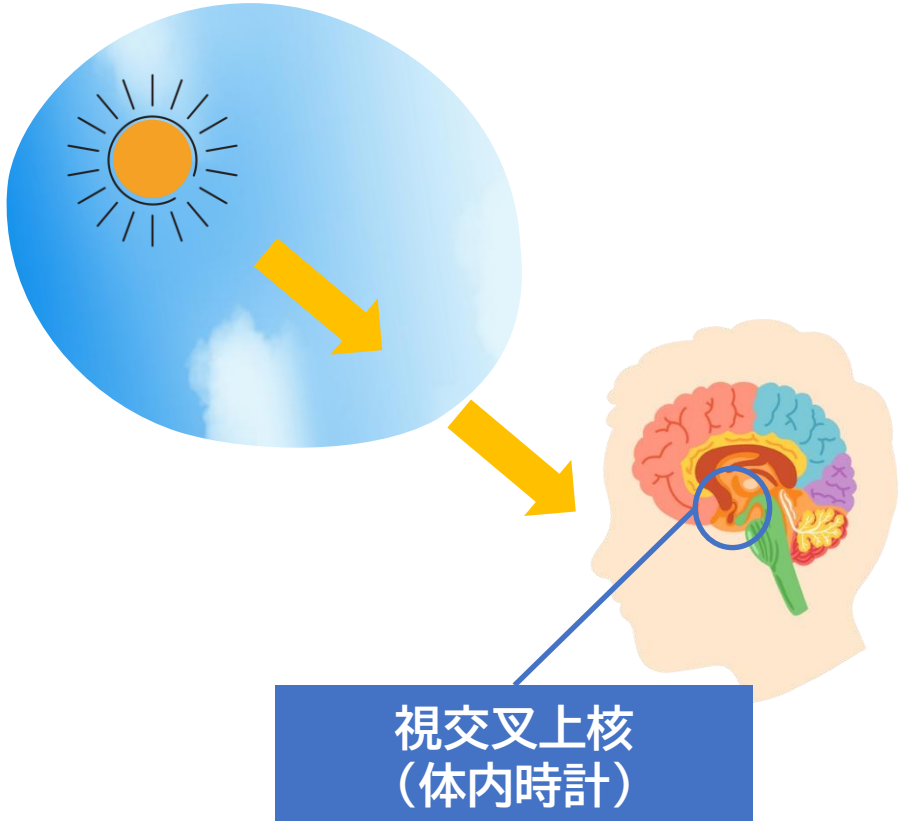
休日に意識するポイント

- 6～7時間以上の睡眠時間を十分に確保する
- **朝～午前中に光をあびる＝起床のリズムを揃える**
- 睡眠圧や深部体温をコントロールし、質の高い睡眠をとる

リズムを整えるために

光を浴びて体内時計をリセットする

光の刺激は目の網膜を通って脳に届く
2,500ルクス以上の光を浴びる×20分程度



光を浴びることで
体内時計はリセット

休日に意識するポイント

6～7時間以上の睡眠時間を十分に確保する

朝～午前中に光をあびる＝起床のリズムを揃える

睡眠圧や深部体温をコントロールし、質の高い睡眠をとる

クイズ回答シート

NeuroSpace

#	選択肢		
Quiz 1	A	B	
Quiz 2	A	B	
Quiz 3	A	B	
Quiz 4	A	B	C
Quiz 5	A	B	C
正解	/5		

全問正解の方はいらっしゃいましたか？

03 Fitbitの見方と設定について

睡眠改善プログラム 初回研修

Fitbitの見方について

睡眠データを確認してみましょう！

お月様のマークを押すと

睡眠スコアとグラフが表示されます

※計測初日や睡眠時間が
3時間未満の場合は
スコアが表示されない
ことがあります

睡眠スコアの見方

非常に良い　　:90～100
良好(良い)　　:80～89
普通(やや低い):60～79
要改善(低い)　:60以下

Fitbitのスコア算定方法

50%: 睡眠時間

睡眠時間＝寝床に入っている時間ー目覚めている時間

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時間

2つの組み合わせが睡眠の質(疲労回復)に繋がります

25%: 睡眠中の体の動きと心拍数の変化

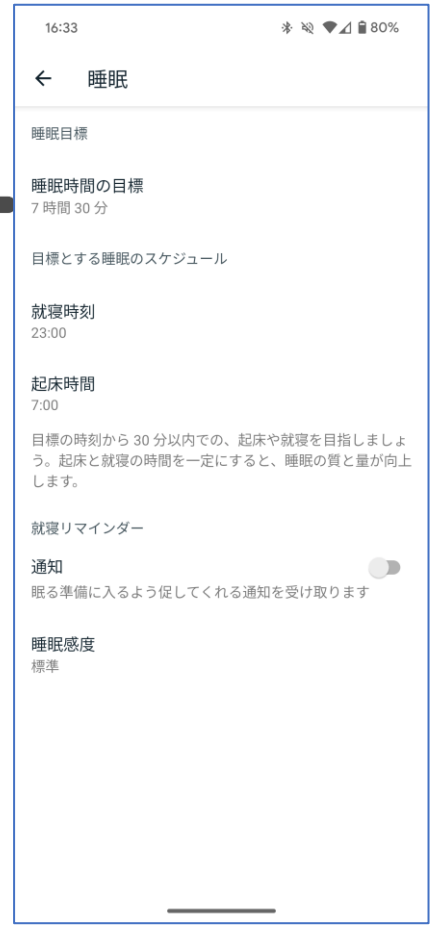
就寝中の心拍数を見ることで、睡眠の質(どの程度穏やかな状態/興奮した状態)だったかを測定します

※スコアは参考値でしかない点は注意
(80点以上はなかなか出ません)

目標睡眠時間を設定しましょう

右上のメニューボタンから、
設定が可能です

目標睡眠時間や目標就寝・起床
時間の設定ができます



睡眠データを確認してみましょう！

■チェックポイント

① 睡眠時間がとれていたか

② 寝つきに時間がかかっていなかったか

③ 眠りはじめから3時間に「深い眠り」がでていたか

④ 睡眠の後半になるにつれて「レム睡眠」が出ているか

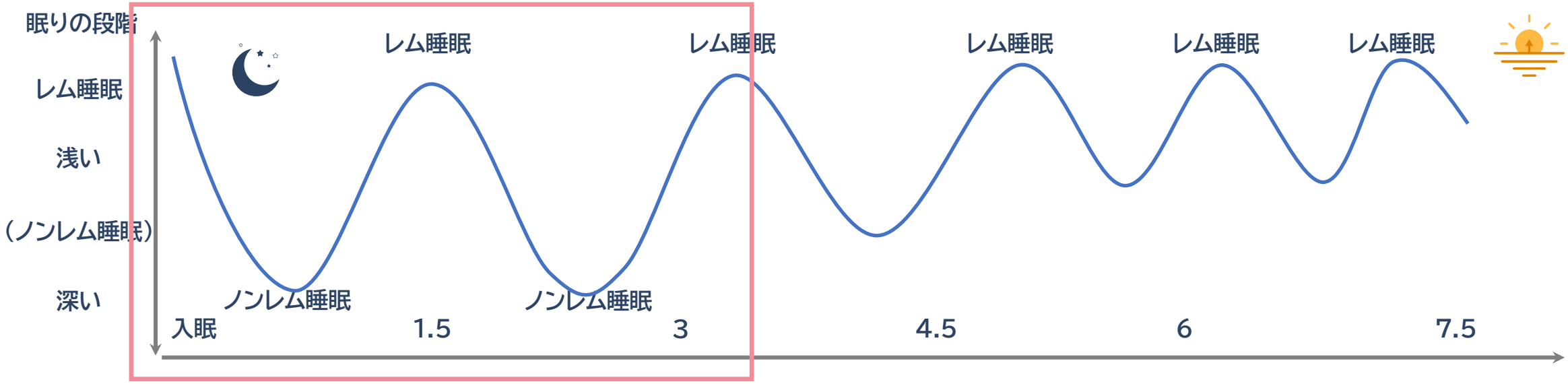
⑤ 途中で「長めの覚醒状態」がなかったか

※睡眠時間が3時間未満の場合は、
波のデータは表示されませんので、ご了承ください

睡眠の役割

睡眠の前半
脳と体の休息

睡眠の後半
心の休息



成長ホルモン	メラトニン	コルチゾール
疲労回復　免疫を整える 身体の成長	眠気を促す 生体リズムの調整	血糖値や血圧の調整 起床を促す

睡眠データを確認してみましょう！

■チェックポイント

① 睡眠時間がとれていたか

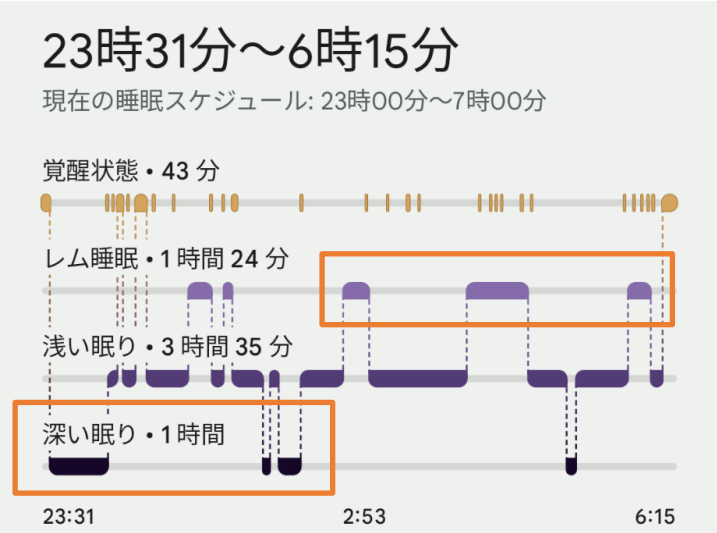
② 寝つきに時間がかかっていなかったか

③ 眠りはじめから3時間に「深い眠り」がでていたか

④ 睡眠の後半になるにつれて「レム睡眠」が多くなっていたか

⑤ 途中で「長めの覚醒状態」がなかったか

重要 睡眠データと行動を結びつけてみましょう！



・睡眠時間が十分に確保できた

・深い睡眠が前半3時間に出現

・後半も規則的にレム睡眠が現れる

なぜ良かった(悪かった)のか？

(例)

・日中に運動をした

・お酒を控えた

・寝る2~3時間前にご飯を終えた

・リラックスして寝る時間を迎えた

など

日中や寝る前の行動と照らし合わせて振り返ることが大切

眠れる日とそうでない日のパターンをつかむ

Fitbitの設定について

お願いしたいこと

- Googleアカウントの取得（お持ちでない方のみ）
- Fitbitアプリのインストールと初期設定
- ニューロスペースシステムとのデータ連携
- アンケート回答（2種類）

初回メールについて

8月27日(水)に配信したメールは届いていますでしょうか？

このたびは睡眠改善プログラムにご参加いただき、誠にありがとうございます。
睡眠改善プログラム事務局（ニューロスペース）の原田と申します。

プログラム開始に先立ち、初回研修までに実施いただきたいことをご案内します。
お忙しいところ恐れ入りますが、ご確認とご対応をお願いいたします。

1．Googleアカウントの取得**（お持ちでない方のみ）**
2．Fitbitアプリのインストールと初期設定
3．ニューロスペースシステムとのデータ連携
4．アンケートの回答

1．Googleアカウントの取得（お持ちでない方のみ）

Fitbitアプリの設定の際に、Googleアカウント（Gmailアドレス）が必要になります。
Googleアカウントをお持ちでない方は、以下のURLより設定をお願いいたします。
既にGoogleアカウントをお持ちの方は、このまま２へお進みください

注意：会社のGoogleアカウントでは登録が出来ませんので、個人のGoogleアカウントでの登録をお願いいたします

Googleアカウントの登録はこちら

注意：上記リンクに遷移後の「ステップ 1: Google アカウントの種類を選択する」では、
「自分用」を選択して進んでください。

アンケートについて

以下2つのアンケートへの回答をお願いいたします

開始前アンケート

シフト確認アンケート

ニューロスペースシステムとのデータ連携

以下のURLにアクセス後は、

https://lee.neurospace.jp/login

8/27メール記載の

メールアドレス・パスワードを入力

「Googleで続ける」を選択後は、

個人で設定したGoogleの

メールアドレス・パスワードを入力

ニューロスペースシステムとのデータ連携

データ連携完了後は
右のような画面になっていればOK
ログアウトへ進みましょう！

ご不明な場合は、
スタッフまでお知らせください

本日中に実施いただくこと

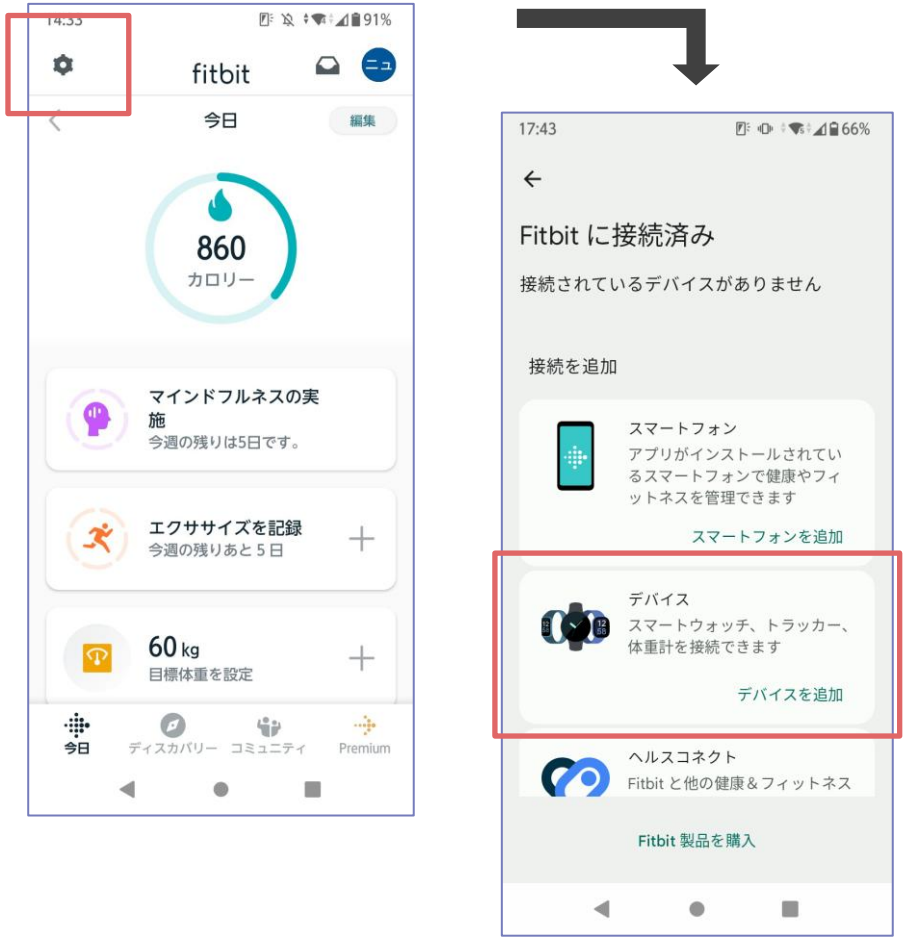
Fitbitの確認

Fitbit本体とアプリの接続
ペアリング

→マニュアル(研修当日)を
ご覧ください。

Fitbitアプリを設定する

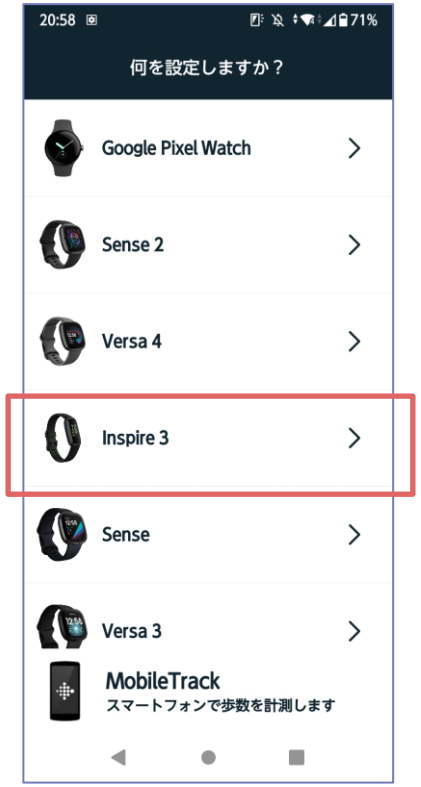
1.Fitbitのアプリを開き、左上の歯車(または顔マーク)を押し「＋デバイスを追加」へ進みます



2.機種選択の画面で、使用するデバイスを選択します

＜ご注意＞スマートフォンの機種によって、次頁以降表示される画面が、マニュアルの手順と異なる場合がありますが問題ございません(アプリで表示される画面に従ってお進みください)

Inspire 3



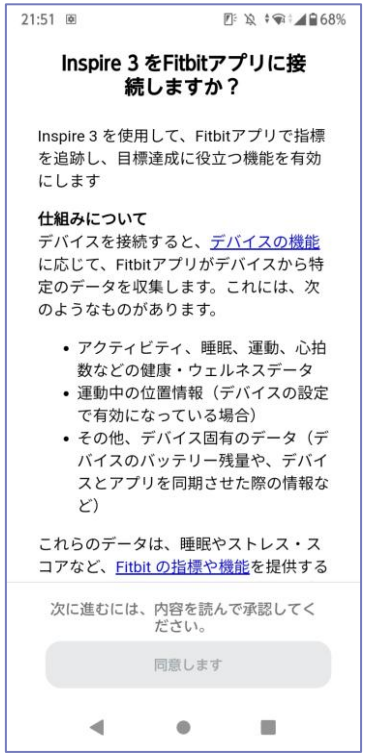
Fitbitアプリを設定する

3.「セットアップ」を押し、「Bluetooth」を許可します

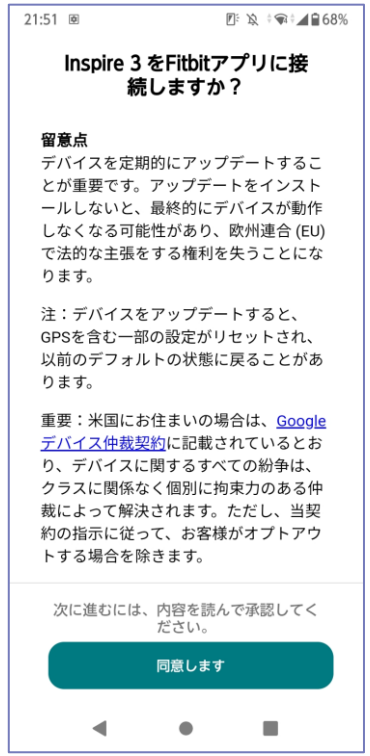
こちらの画面が出ない場合は、
そのまま4へ進んでください

4. 表示された画面を下にスクロールし、「同意します」を押します

＜ご注意＞
英語で表示される場合もありますが、手順は同じです。

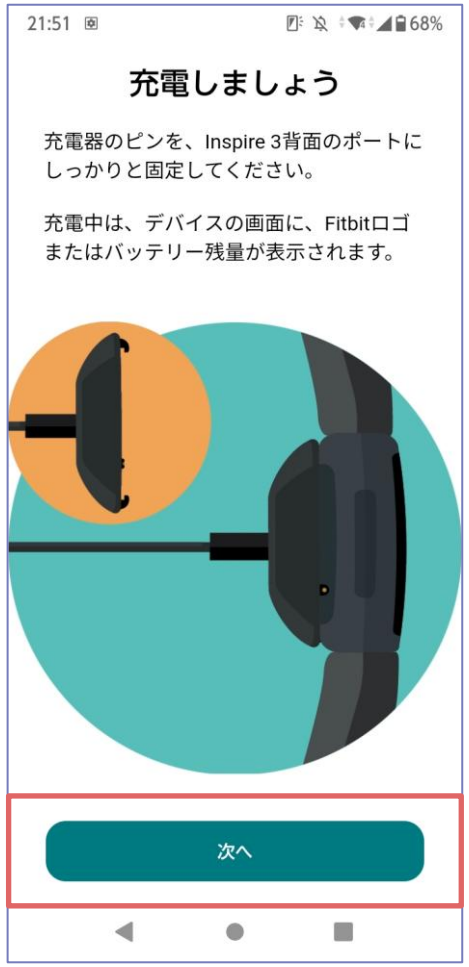


画面を下にスクロールします



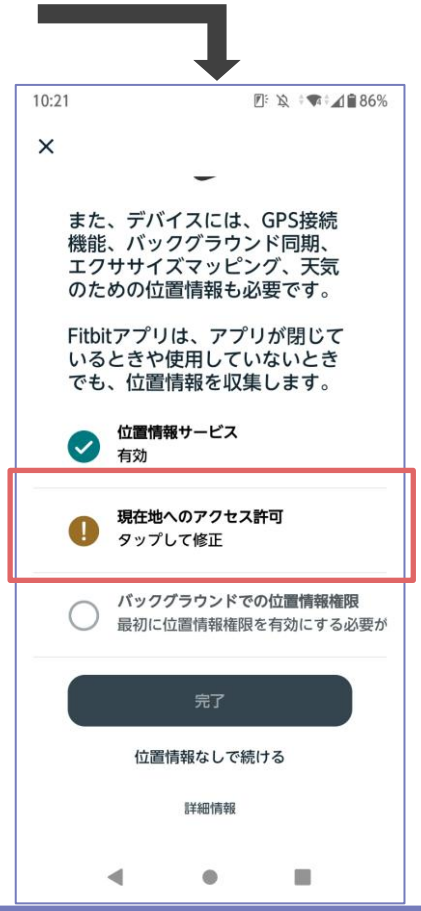
Fitbitアプリを設定する

5.「次へ（またはNext）」を押します



6.以下の画面が表示された場合は、「現在地へのアクセス許可」を押します

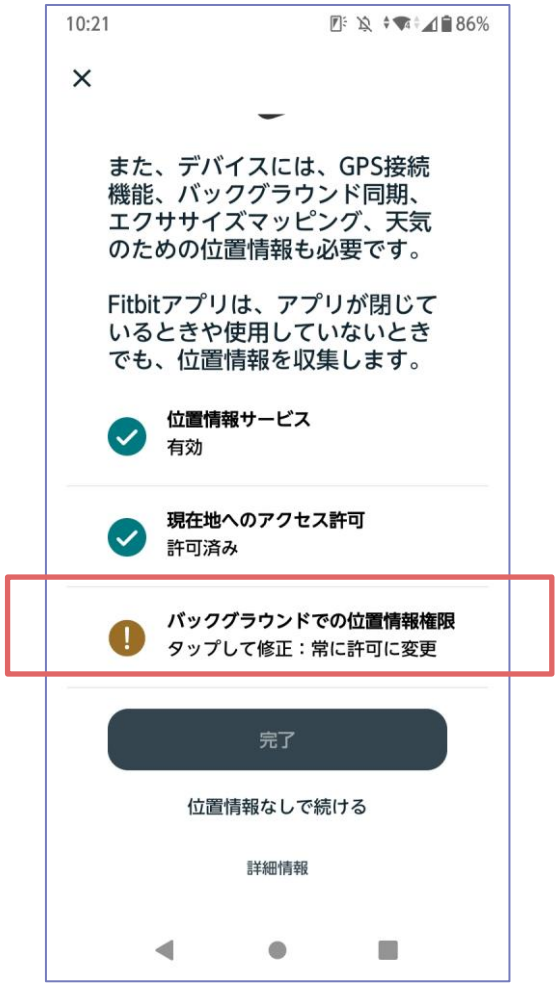
※iPhoneの場合や本画面が表示されない場合は、そのまま「手順11」にお進みください



Fitbitアプリを設定する

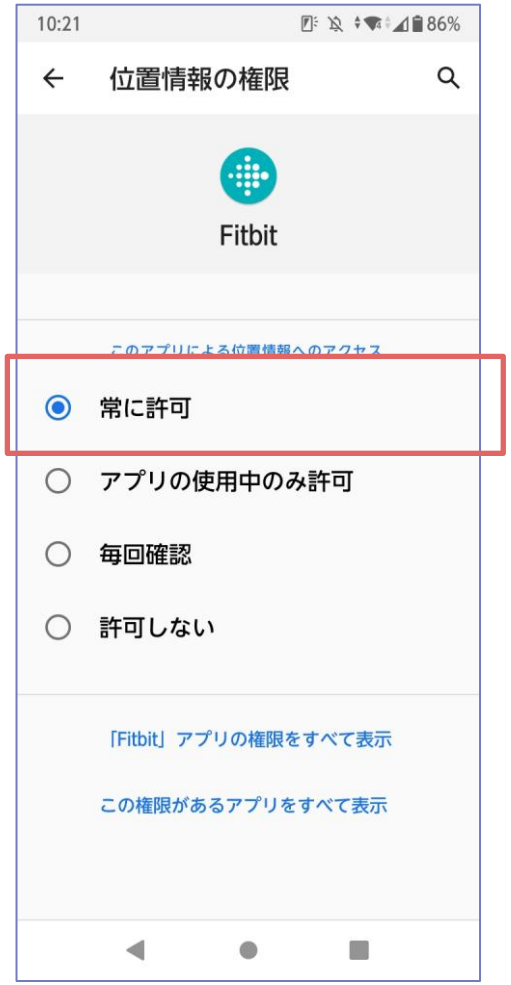
7.「アプリの使用時のみ」を押します

8.続いて「バックグラウンドでの位置情報権限」を押します



Fitbitアプリを設定する

9.「常に許可」を押します



10.「完了」を押します

Fitbitアプリを設定する

11. Fitbit本体に表示された4桁の番号を入力します

※イメージ

12.しばらく待ちます

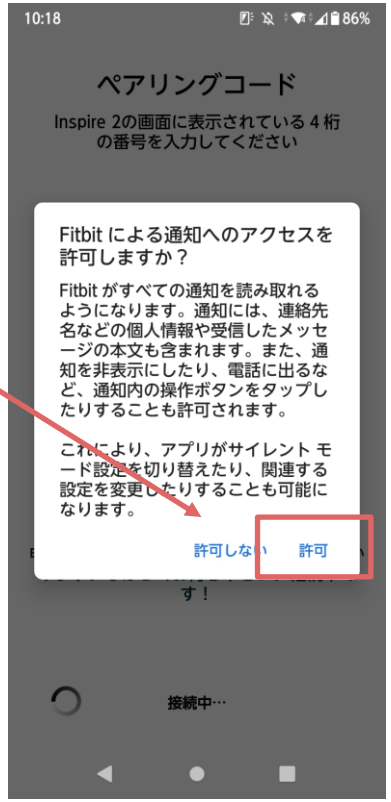
※少し時間がかかる場合があります

Fitbitアプリを設定する

13. 画面上の表示が出たら「ペアに設定して接続」を押し、次の画面で「ペア設定する」を押します

※連絡先と通話履歴へのアクセスを許可するは、
チェックを入れても入れなくてもどちらでも構いません

14.次に表示された画面で「OK」を押し、その後の画面で「許可」を押します



Fitbitアプリを設定する

15. 画面の表示が出たら「次へ」を押すと右側のダウンロード画面が表示されますのでそのまま待機します

こちらの画面が表示されない場合は、そのままお進みください

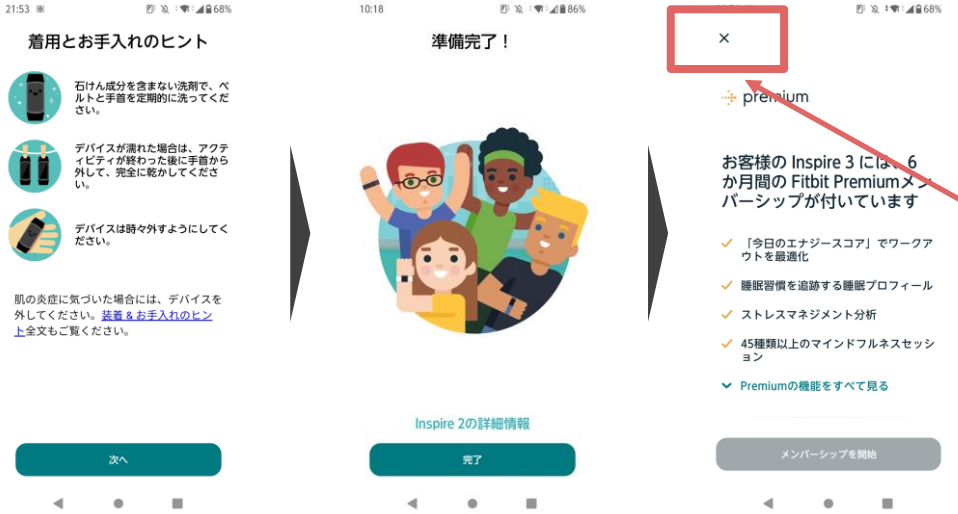
Fitbitの表示

16. 完了しましたら「続行」を押します

＜ご注意＞
Fitbitの画面もダウンロード中の画面に切り替わります。完了には20分～30分程度時間がかかりますので予めご了承ください。

Fitbitアプリを設定する

17. 順に「次へ」を押します。最後の画面まで進めば設定は完了です！



Fitbitプレミアムが案内される場合は、左上の「×」印を押します

※Fitbitの機種によって、上記案内が表示されない場合がありますが、そのまま進んで頂いて構いません。

この画面が表示されれば設定は、完了です！

Fitbitアプリを設定する

Fitbitアプリを開いた際に
右のような画面になっていれば
設定完了です！

鉛筆マークから、
トップ画面の
レイアウトの
編集が可能です！

設定後は、睡眠計測をしてみましょう！

就寝時：腕に装着して就寝

※腕時計のイメージできつすぎず、
　ゆるすぎず程度に装着ください。
※就寝時以外に、活動量計等として
　使用頂いても結構です。

もし、腕にかゆみが生じる場合はお知らせくださ
い！違う素材のベルトをお送りします

起床時：アプリを開いて同期

ホーム画面を下に
スクロールすると
同期されます

Fitbit使用上の注意点

・紛失や破損の場合は、補償いただく場合がありますので、取り扱いにはご注意ください。

・シャワーやお風呂、サウナ、発汗を伴う高強度の運動、プールでの着用はご遠慮ください

・石鹸やシャンプー、コンディショナー、香水、防虫剤、ローション、日焼け止めなどの化学製品がデバイスにかからないようにしてください

・Fitbitプレミアム（有料）への加入は自己責任でお願いいたします

→無料トライアル期間がありますが、ご自身で解約をしない限りは無料期間後に課金されてしまいますので、ご注意ください。

■本日中に実施いただくこと
1. Fitbitアプリの設定
2. ニューロスペースシステムとのデータ連携
3. 2つのアンケートに回答(開始前アンケート+シフト確認アンケート)

■本日以降、実施いただくこと
1. 就寝時にFitbit着用
2. 起床時に睡眠データの確認

■疑問点がある場合
support@neurospace.jp宛に、会社名・お名前・お問合わせ内容を記載のうえ、遠慮なくメールでご連絡ください。

次回は、9月25日（木）の中間研修です
これからどうぞ宜しくお願いいたします