

タニタの健康応援ネット
からだカルテ®

ご利用ガイド



sleepscan

睡眠計スリープスキャン SL-511

このたびは、睡眠計スリープスキャン SL-511 をご購入いただきありがとうございます。

本機は睡眠中の呼吸、脈拍、体動を測定し、ネットワークを介して専用サーバーに測定データを送信し、「からだカルテ」のホームページで解析結果をご確認いただけます。

測定データの送信、結果の確認のため、「からだカルテ」に登録を行ってください。

このご利用ガイドをよくお読みいただき、睡眠の状態や傾向の把握など、健康管理にお役立てください。

※ 測定データを送信するには Wi-Fi の通信環境が必要です。対応のルーターはタニタのホームページでご確認ください。

※ スマートフォンなどのテザリングおよびモバイルルーターでの接続は推奨しておりません。

準備をする

ご注意

登録準備の前に本機とアクセスポイントのWi-Fi通信設定を完了させてください。

「からだカルテ」の会員登録には、MYHシリアルナンバー／シークレットナンバーが必要です。MYHシリアルナンバー／シークレットナンバーは付属のシリアル情報紙に記載されています。シリアル情報紙をご用意のうえ、登録を始めてください。

からだカルテご利用ガイド(本書)

シリアル情報紙



シリアル情報(例)



MYHシリアルナンバー

シークレットナンバー

新規に登録をする

ご注意

既に会員の方が新規登録をした場合、本機のアカウント以外で測定したデータの移行はできませんのでご注意ください。

1. 「からだカルテ」のホームページから「MYHシリアルナンバー」と「シークレットナンバー」を入力します

「からだカルテ」のホームページから、「からだカルテログインページ」を表示してください。

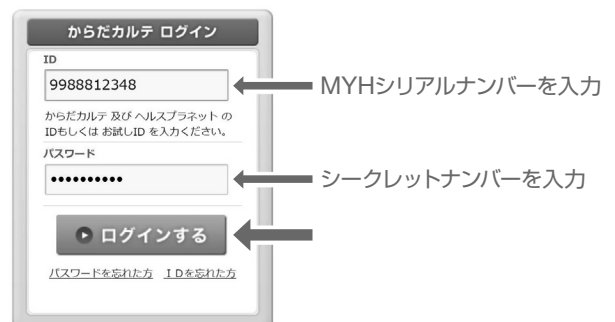
ログイン専用ページ
www.karadakarute.jp/tanita/login.jsp



会員登録
はコチラ

ログインはコチラ

「からだカルテログイン」画面のID欄に「MYHシリアルナンバー」を入力、パスワード欄に「シークレットナンバー」を入力して、「ログインする」をクリックします。



2. 「からだカルテ会員登録」画面から会員の登録を行います

「からだカルテ会員登録」画面が表示されたら、必要事項を入力し、画面の指示に従って、「からだカルテ」の会員登録を行ってください。

ご利用のアカウントで登録をする

既に「からだカルテ」に会員登録をされている場合は、機器の追加登録ができます。

ご注意

既にご利用のアカウントで登録をすると、そのアカウントのご利用料金が継続します。

1. 登録済のアカウントで本機を追加登録します

登録済のアカウントで「からだカルテ」のホームページにログインします。
「登録変更」をクリックすると、「登録変更」画面が表示されます。

こんにちは、※※※※さん

ログアウト 登録変更 ←

「測定機器の一覧」をクリックすると、「測定機器一覧」画面が表示されます。

登録変更

ユーザー情報の確認/変更

ニックネーム・メールアドレス・メールマガジン登録/解除の変更

ログインID・パスワードの変更

ご氏名および配送先情報の変更

体組成計情報の変更

測定機器の一覧 ←

「機器を追加する」をクリックすると、「測定機器登録」画面が表示されます。

測定機器一覧

測定機器一覧

シリアルNo	商品名	個人キー (フットスイッチ)	接続
#####	タニタ活動量計(AM-150)	-	接続する

戻る 機器を追加する ←

「MYH シリアルナンバー」と「シークレットナンバー」を入力します。
「内容を確認する」をクリックし、「送信する」で登録を完了します。

測定機器登録

測定機器登録

MYH S/N (必須) 半角英数字10～16文字で入力してください。 MYHシリアルナンバーを入力

シークレットN (必須) 半角英数字10文字で入力してください。 シークレットナンバーを入力

戻る ⇒ 内容を確認する ←

結果を見る

専用サーバーに送信された測定データの解析結果や記録は、「からだカルテ」のホームページで確認できます。

1. 「からだカルテ」のホームページで結果を確認します

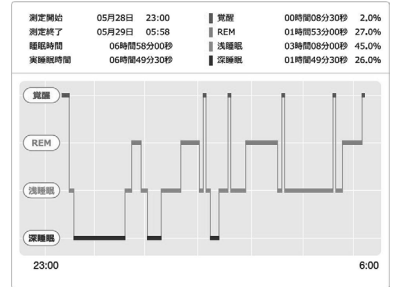
登録をしたアカウントで「からだカルテ」のホームページにログインします。
 [睡眠結果を見る] をクリックすると、解析の結果やアドバイスなどが確認できます。



■ 睡眠ステージ

睡眠の深さとリズムがわかります。
 また、深さごとの時間と割合もわかります。

■ 睡眠ステージの例



■ 睡眠点数

評価と睡眠のタイプがわかります。
 睡眠の状態が客観的な数値でわかります。
 更に、睡眠の特徴をもとにした快眠のためのアドバイスは、生活習慣を見直す参考になります。

■ 睡眠点数の例



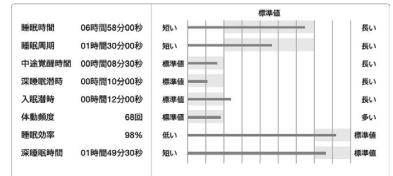
■ 推移グラフ

睡眠時間と点数の変化がわかります。
 季節によっても睡眠環境は変わりますので継続した測定・管理をおすすめします。

■ 分析結果

睡眠の状態が詳しくわかります。
 目安となる標準値（一般生活者対象 タニタ調べ）と比較できます。

■ 分析結果の例



- ※ Wi-Fi は、Wi-Fi Alliance の商標または登録商標です。
- ※ 本書に記載されているイラストはイメージ図です。
- ※ デザインおよび仕様は予告なく変更する場合があります。

株式会社 **タニタ**

本社・お客様サービス相談室 〒174-8630 東京都板橋区前野町1-14-2
 タニタ サービスセンター 〒014-0113 秋田県大仙市堀見内字下田茂木添28-1

ホームページアドレス <http://www.tanita.co.jp>

お問い合わせ先

フリーダイヤル **0120-133821**

携帯電話からはフリーダイヤルに繋がりません。携帯電話からのお問い合わせはナビダイヤルをご利用ください。

ナビダイヤル **0570-783551**

通話料はお客様負担となりますのでご了承ください。

受付時間 / 9:00 ~ 18:00 (祝日を除く月~金)