TANITA®
健康をはかる

あなたの睡眠を
詳しく測って
快眠をサポート

sleepscan®

睡眠計スリープスキャン SL-504

あなたの眠りは健康ですか？

日常生活で睡眠は疲労回復や体温調整などの大切な役割を果たしています。
しかしながら、総務省の調査によると現在、日本では国民の 4 人に 1 人以上が睡眠障害を抱えており、自覚していない人も含めると更に多くの人が睡眠にかかわる健康に問題があるといわれています。
睡眠は「時間」（量）だけでなく、その「質」の向上も問われています。なぜなら、睡眠の「質」は体のみならず、心の健康にも影響を及ぼすからです。
睡眠の「質」の低下による睡眠不足は気づきにくいので、活力ある日常生活のためにも自分の睡眠状態を把握しておくことは重要です。

体脂肪計のパイオニアであり「はかる」を通して人々の健康づくりを考えるタニタは、睡眠にもいち早く着目し、家庭で簡単に睡眠チェックができる機器の開発に取り組んできました。
そして誕生したのがタニタの睡眠計スリープスキャンです。

SL-504 は従来機より更に精度と機能が向上し、よりカンタンに、より詳しい測定であなたの快眠生活をサポートします。

寝具の下に敷くだけ。
あなたの普段通りの睡眠を測定します。

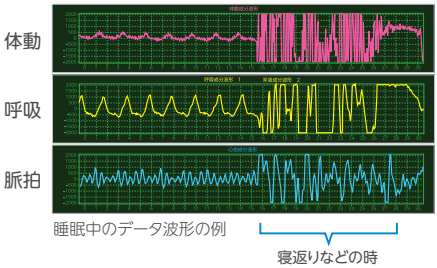
センサーマットを普段お使いの寝具の下に敷くだけです。
測定前の面倒な調整は必要ありません。

寝具の厚さは 30cm まで測定可能です。
体に触れることもなく、普段通りの睡眠を測定します。

※30cm以上の場合はマットレスの上に敷いてシーツを掛けても使用できます。

高精度体動センサーで体動、呼吸、脈拍による振動を検知します。

タニタ 睡眠計スリープスキャンのマット型体動センサーは、独自の特許技術により、専門機関などで使用されている医療機器と遜色のない測定結果を示します。



高い信頼性と有用性

タニタ 睡眠計スリープスキャンで解析した結果は、睡眠と覚醒の判別において終夜睡眠ポリグラフ検査※1と83%以上の一致率があり、日々の睡眠状態を把握する十分な信頼性と有用性が睡眠学会や専門誌※2で示されました。

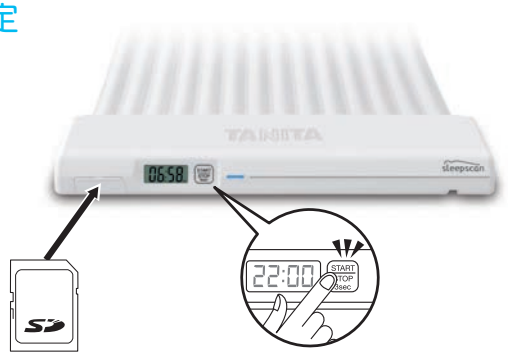
※1 終夜睡眠ポリグラフ検査は、専門の医療機関などで睡眠障害の診断に用いられる検査のひとつで睡眠中の脳波などの生理現象を記録するものです。

※2 "マット型睡眠計の有用性に関する検討" 睡眠医療6巻3号 2012

測定から結果の確認までカンタン操作！

STEP 1 スイッチひとつで測定

SDメモリーカードをセットして
就寝時と起床時に
[START/STOP]ボタンを押すだけで
測定データがSDメモリーカードに
記録されます。



※SDロゴはSD-3CLLCの商標です。

STEP 2 パソコンで結果を確認

SDメモリーカードをパソコンに
移せば専用データ管理ソフトが
データを解析。 詳しい結果が
確認できます。

※SDロゴはSD-3CLLCの商標です。

主な結果表示画面

- 評価と睡眠のタイプがわかる 睡眠点数
- 睡眠タイプにあわせた 快眠アドバイス
- 睡眠の状態が詳しくわかる 分析結果
- 睡眠の深さとリズムがわかる 睡眠ステージ
- 睡眠の傾向がわかる 睡眠日誌
- 睡眠時間と点数の変化がわかる 推移グラフ

写真はイメージです。

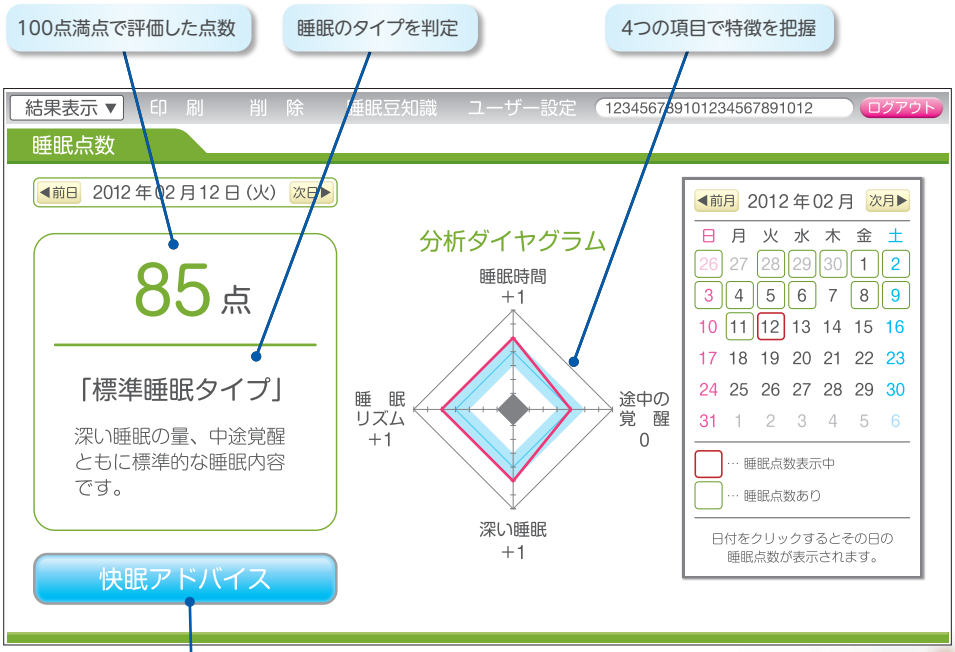
ご利用上の注意

※パソコンに専用データ管理ソフトのインストールが必要です。
※睡眠計スリープスキャンは睡眠障害等の病気を判定するものではありません。
※スリープスキャンは1人用です。2人以上やペット等と一緒の寝具でご就寝の場合は正確な測定はできません。

PCでチェック

睡眠状態の点数とタイプを表示。
快眠アドバイスで睡眠の質を高めましょう。

睡眠の質が客観的な数値でわかります。更に、分析結果を元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。



●自分に合った睡眠儀式

コーヒーなどのカフェイン摂取や喫煙など、就寝前は刺激物をできるだけ避けましょう。

●光を有効に活用

就寝前は少し暗めの照明で過ごし、自然に眠気をくるようにしましょう。

●睡眠を助ける運動と食事の習慣

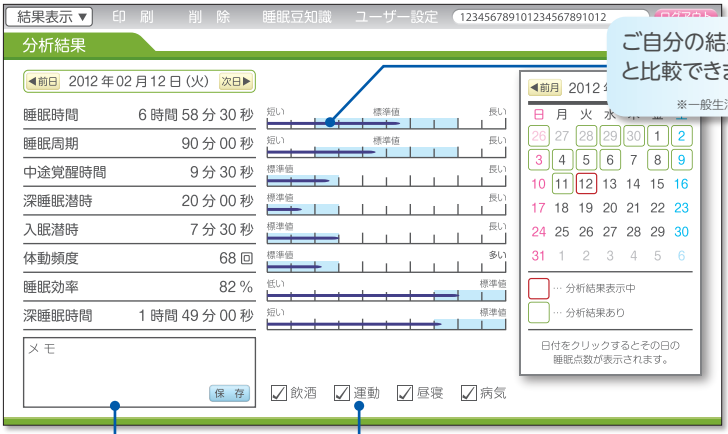
規則正しい3度の食事は睡眠を整えるポイントです。
朝食でしっかり目覚め、夜食はごく軽くを心がけましょう。

※睡眠点数は多くのデータをもとにした研究結果から導き出されたタニタ独自の指標です。
※快眠アドバイスは睡眠障害を治療するものではありません。
※快眠アドバイスは効果を約束するものではありません。

PCでチェック

より詳しい睡眠の状態がわかります。

睡眠の特徴や睡眠とその日の行動との関連性もわかります。



ご自分の結果を標準値※と比較できます。

※一般生活者対象 タニタ調べ

その日の行動や体調などをメモ欄とチェックボックスで簡単に記録できます。
睡眠の分析結果と照らし合わせることで睡眠に影響している要因が見えてきます。

PCでチェック

睡眠の深さとリズムが詳しくわかります。

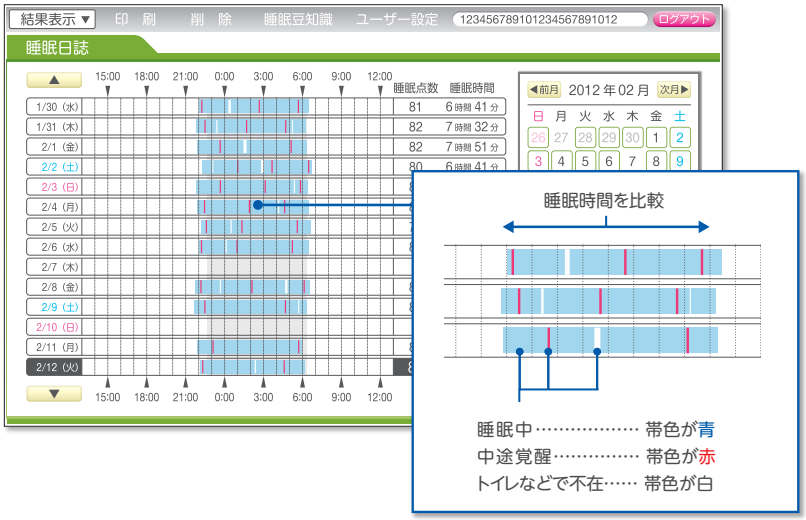
睡眠の深さごとの時間と割合もわかります。

睡眠の深さを30秒単位で4段階に解析、表示します。

PCでチェック

2 週間の一覧表示で睡眠の傾向が見えてきます。

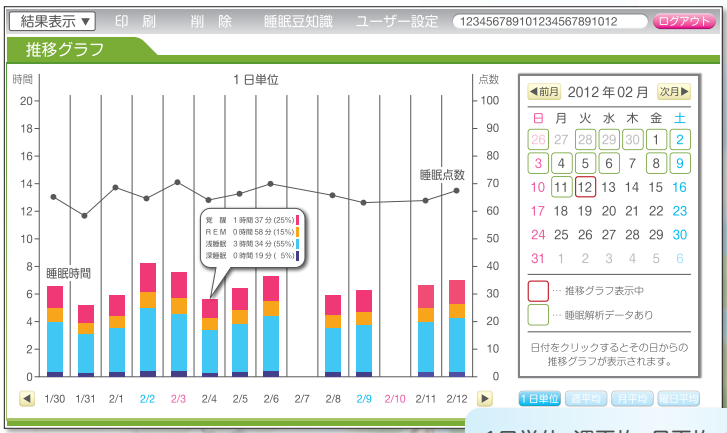
規則的な睡眠習慣に整えて快眠生活を目指しましょう。



PCでチェック

睡眠時間と睡眠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。



1日単位、週平均、月平均、曜日平均で長期的に見ることができます。

■SL-504 仕様

型式		SL-504
種別		機械器具 21 内臓機能検査用器具
名称	一般的名称	体動センサ
	販売名	睡眠計スリープスキャン
クラス分類		クラスⅠ（一般医療機器）
電撃に対する保護の形式		クラスⅡ機器
医療機器届出番号		05B1X00001000002
寸法及び質量		D313×W860×H26（mm）約 1.3kg
センサーマット内容物		精製水（防腐剤添加）500mL
信号方式		圧力変化検知機構
対象年齢		10 才以上
最長測定時間		24 時間
最短測定時間		1 時間
温湿度範囲	使用時	5℃～ 35℃　5% ～ 80%RH
	保管・輸送時	0℃～ 60℃　0% ～ 80%RH
記録メディア		SD メモリーカードまたは SDHC メモリーカード（2 時間の測定で約 1MB を使用）
定格電圧／電流（付属 AC アダプター）		AC100V　50 ～ 60Hz ／ 0.29A（センタープラス）
消費電力量		0.28Wh 以下
本体表示項目	測定開始からの時間	1 分～ 24 時間 00 分
	時計	時：分
メーカー希望小売価格		オープン価格

■専用データ管理ソフト

動作環境	
対応 PC	Microsoft®Windows® が動作する PC/AT 互換機 (PC-98 シリーズ、Machintosh は非対応)
対応 OS	Microsoft®Windows®7、Vista、XP (SP3 以降) すべて日本語版 ※64bit版 Windows®での動作保証はいたしません。
ディスプレイ	解像度　1024×768 ドット以上 表示色数　32 ビットハイカラー以上
必要メモリ	各 OS の推奨メモリ以上
ハードディスク空き容量	20MB 以上
カードリーダー	SD メモリーカード
ビデオ RAM	4MB 以上推奨

※工場出荷時に Microsoft Windows7、Vista、XP がインストールされているもののみ対応。他のバージョンからバージョンアップした環境での動作保証はいたしません。

※Microsoft Windows は、米国 Microsoft Corporation の登録商標です。
※Macintosh は、米国 Apple.Inc の登録商標です。

表示内容		
睡眠点数	睡眠点数	1～100 点
	分析ダイヤグラム	4 項目（表示範囲 −3～+3）
睡眠ステージ	睡眠ステージグラフ	30 秒単位で 4 段階（覚醒・REM・浅睡眠・深睡眠）
	測定開始	日時
	測定終了	日時
	睡眠時間	時間・分
	実睡眠時間	時間・分
	覚醒	時間・分　割合（%）
	REM	時間・分　割合（%）
	浅睡眠	時間・分　割合（%）
	深睡眠	時間・分　割合（%）
分析結果	睡眠時間	時間・分・秒（30 秒単位）　バーグラフ（短い－標準－長い）
	睡眠周期	分・秒（30 秒単位）　バーグラフ（短い－標準－長い）
	中途覚醒時間	分・秒（30 秒単位）　バーグラフ（標準値－長い）
	深睡眠潜時	分・秒（30 秒単位）　バーグラフ（標準値－長い）
	入眠潜時	分・秒（30 秒単位）　バーグラフ（標準値－長い）
	体動頻度	回　バーグラフ（標準値－多い）
	睡眠効率	%　バーグラフ（低い－標準値）
	深睡眠時間	時間・分・秒（30 秒単位）　バーグラフ（短い－標準値）
睡眠日誌	睡眠日誌	14 日分一覧　睡眠中を青、中途覚醒を赤、不在を白で表示
	睡眠点数	14 日分一覧
	睡眠時間	14 日分一覧　時間・分
推移グラフ	睡眠点数	点／1 日単位・週平均・月平均・曜日平均
	覚醒	時間・分　割合（%）／1 日単位・週平均・月平均・曜日平均
	REM	時間・分　割合（%）／1 日単位・週平均・月平均・曜日平均
	浅睡眠	時間・分　割合（%）／1 日単位・週平均・月平均・曜日平均
	深睡眠	時間・分　割合（%）／1 日単位・週平均・月平均・曜日平均

株式会社 タニタ
本社・東京営業所　〒174-8630 東京都板橋区前野町1-14-2
営業所／大阪　名古屋　福岡　北日本
お客様サービス相談室 ☎ 03（3967）9655（代表）受付時間 9:00～18:00（土日祝日を除く）

http://www.tanita.co.jp

●このカタログの内容は2012年8月のものです。
●デザイン・仕様・価格は変更になることもあります。
●商品の色は印刷の関係で実物と若干異なる場合があります。

©2012 TANITA Corporation. All Rights Reserved.

SL5040812 2012-8-15000-1（TL）

タニタ商品のお買い求めは当店へ…