

## 本システムの概要

**乗務員** センサーを腰に装着

センサーによる自動計測  
(就床・起床時間・睡眠状態など)



計測データ読み取り・解析



## システム

※PC、センサー、NFCリーダ



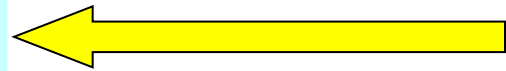
The page contains text-based advice and instructions, likely generated based on the user's sleep data.

**乗務員**



睡眠改善の実行

睡眠状態の可視化  
睡眠改善アドバイス



## システム画面「睡眠状態の可視化」

**睡眠時間：**

- 睡眠に関する時刻情報、代謝データを表示
- 円グラフは就床時間と睡眠時間の割合(睡眠指数)を表示



**睡眠状態 (睡眠指数/快眠メーター)：**

- 睡眠指数を数値と快眠メーターで表示

**睡眠可視化グラフ：** (グラフ上段) 体の向き、(グラフ下段) 動きの強度と睡眠状態、中途覚醒を表示

## システム画面のイメージ「睡眠改善アドバイス」

睡眠分析アプリケーション 管理番号:6000000761 FUJITSU

今日の結果 | 累積データ | 快眠へのヒント

快眠へのヒント 2017年03月29日 (水) ~ 2017年04月11日 (火)

**1. 食事について**  
食事を工夫することをお勧めします。  
眠気は、体温が一旦上がり、その後下がる時に発生します。  
食事を工夫する事で、その眠気をコントロールすることが出来ます。

①夕食で温かくて熱を生むたんぱく質や炭水化物を食べるようにしてみましょう。  
(カレー等のスパイシーな料理、鍋物)

②睡眠にいい食材を意図的に食べるようにしてみましょう。  
(ナッツ類、豆類、乳製品、青魚など)

③夕食後には、カフェインを含むお茶、コーヒー等は飲まないようにしましょう。

**2. 日常生活について**  
持続的な運動を取り入れてみましょう

一日運動しただけでは、その日の睡眠の質は大きく向上しない事が知られています。  
持続的に適度な運動を行うと、睡眠の質が安定して向上することが最近の研究で分かっています。

①通勤時に少し早足で歩くなど、無理のない運動習慣を取り入れてみましょう。

**快眠へのヒント (睡眠改善アドバイス)**

- 計測されたデータを元に、計測開始から11日目以降にアドバイスを表示  
例：(1) 食事について  
(2) 日常生活について
- アドバイスは、傾向が強い項目順に表示

一人ひとりに合った効果的なアドバイスが可能