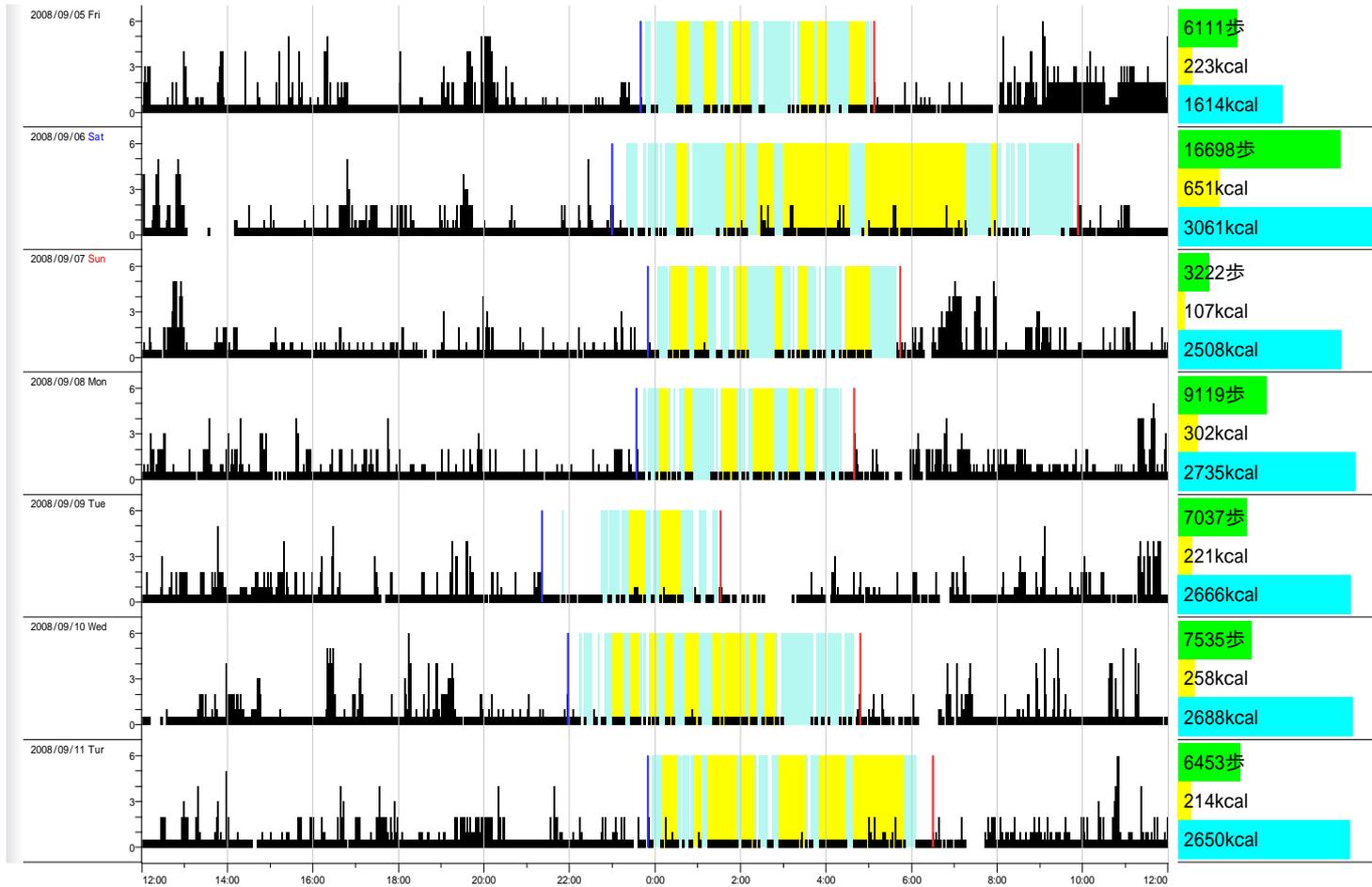


# 睡眠解析レポート

APS000007 : サンプル 太郎

対象期間 : 2008年9月5日 ~ 2008年9月18日

作成日 : 2010年03月24日



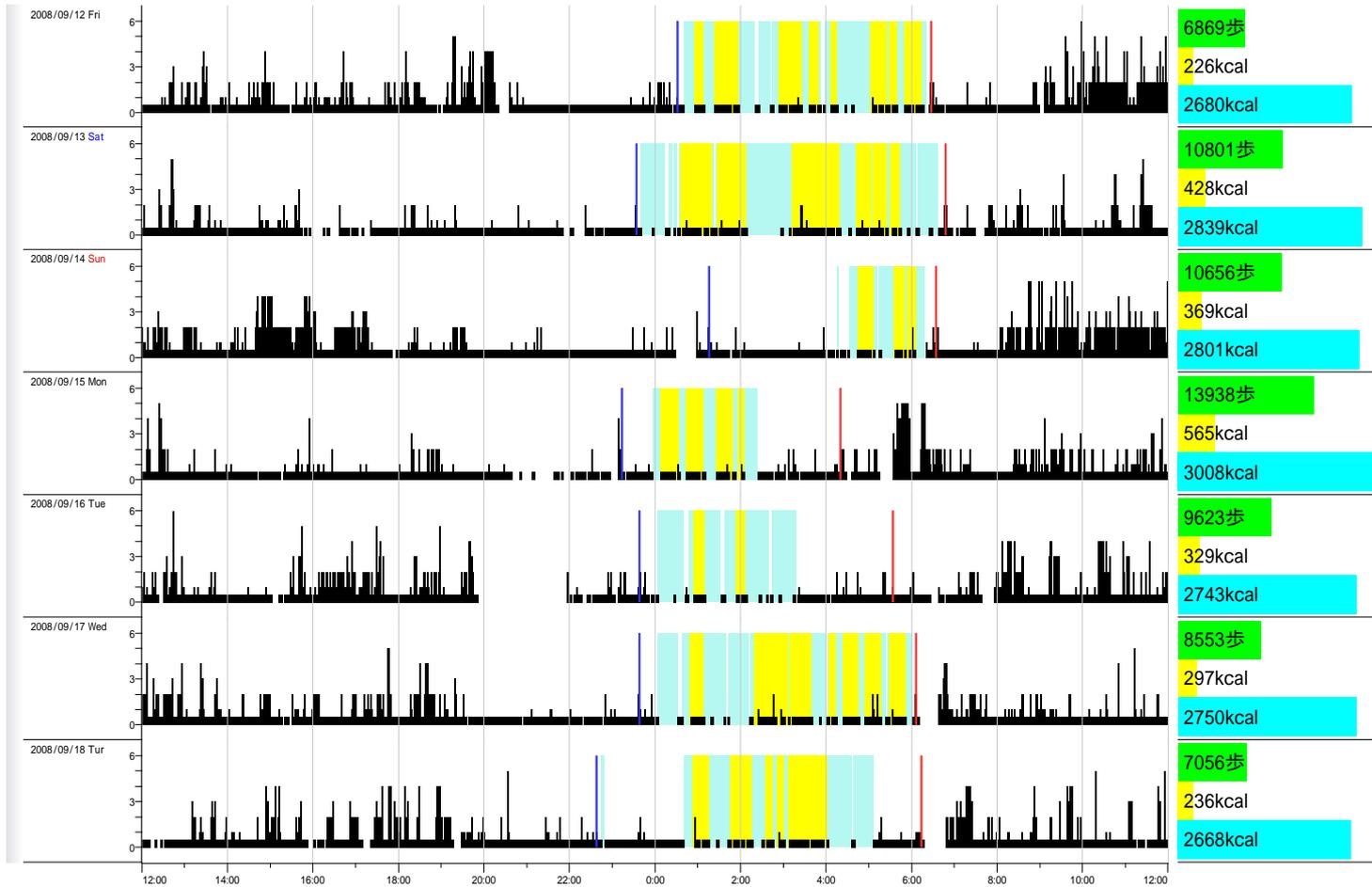
	平均 9月5日(金) ~9月18日(木) (7日毎平均)	9月5日(金)	9月6日(土)	9月7日(日)	9月8日(月)	9月9日(火)	9月10日(水)	9月11日(木)
睡眠時間(TST)	5時間5分 (5時間48分)	5時間2分	10時間20分	5時間34分	4時間32分	2時間44分	6時間20分	6時間10分
眠るまでの時間(SL)	0時間43分 (0時間26分)	0時間22分	0時間26分	0時間14分	0時間16分	1時間22分	0時間22分	0時間6分
起きていた時間の合計(WASO)	2時間38分 (3時間5分)	2時間28分	5時間44分	2時間30分	2時間20分	1時間16分	3時間2分	4時間20分
睡眠中に起きた回数	10.64回 (13.43回)	12回	16回	14回	15回	7回	18回	12回
睡眠効率(%) (SE)	49.27 (47.80)	50.99	44.52	55.09	48.53	53.66	52.11	29.73
起きていた時間の平均	15分 (13分)	12分	22分	11分	9分	11分	10分	22分
10分以上起きていた回数	5.57回 (6.14回)	6回	7回	6回	6回	2回	9回	7回
ふとんに入った時刻	23:24 (23:02)	23:40	23:00	23:50	23:34	21:22	21:58	23:50
眠りについた時刻	00:08 (23:28)	00:02	23:26	00:04	23:50	22:44	22:20	23:56
目が覚めた時刻	05:13 (05:17)	05:04	09:46	05:38	04:22	01:28	04:40	06:06
ふとんから出た時刻	05:44 (05:28)	05:08	09:54	05:44	04:40	01:32	04:48	06:30

# 睡眠解析レポート

APS000007 : サンプル 太郎

対象期間 : 2008年9月5日 ~ 2008年9月18日

作成日 : 2010年03月24日



	平均 9月5日(金) ~9月18日(木) (7日毎平均)	9月12日(金)	9月13日(土)	9月14日(日)	9月15日(月)	9月16日(火)	9月17日(水)	9月18日(木)
睡眠時間(TST)	5時間5分 (4時間21分)	5時間42分	6時間58分	1時間46分	2時間28分	3時間14分	5時間56分	4時間26分
眠るまでの時間(SL)	0時間43分 (1時間0分)	0時間8分	0時間6分	3時間16分	0時間42分	0時間26分	0時間26分	2時間2分
起きていた時間の合計(WASO)	2時間38分 (2時間11分)	2時間58分	3時間48分	0時間54分	1時間24分	0時間48分	3時間12分	2時間18分
睡眠中に起きた回数	10.64回 (7.86回)	11回	12回	4回	4回	5回	12回	7回
睡眠効率(%) (SE)	49.27 (50.74)	47.95	45.45	49.06	43.24	75.26	46.07	48.12
起きていた時間の平均	15分 (16分)	16分	19分	14分	21分	10分	16分	20分
10分以上起きていた回数	5.57回 (5.00回)	8回	6回	3回	4回	2回	7回	5回
ふとんに入った時刻	23:24 (23:47)	00:32	23:34	01:16	23:14	23:38	23:38	22:38
眠りについた時刻	00:08 (00:48)	00:40	23:40	04:32	23:56	00:04	00:04	00:40
目が覚めた時刻	05:13 (05:09)	06:22	06:38	06:18	02:24	03:18	06:00	05:06
ふとんから出た時刻	05:44 (06:00)	06:28	06:48	06:34	04:20	05:34	06:06	06:14