

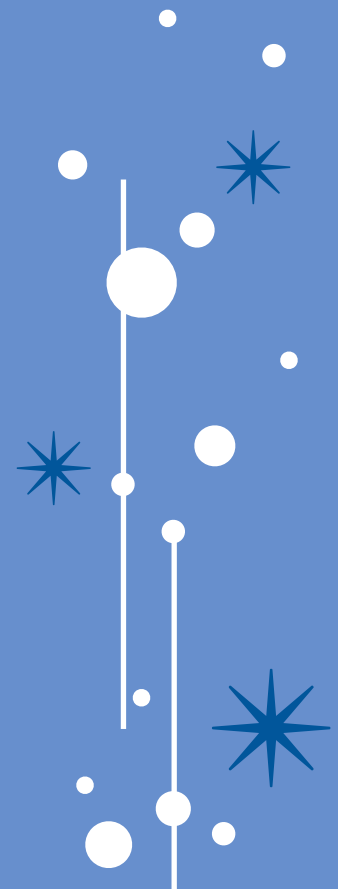


自動睡眠ログ

Friendly



S. Ozawa, Y. Kanaoka, C. Cho
K. Tsurumi, C. Shinozuka, S. Maruyama





最近、ぐっすり眠れていますか？



睡眠ログアプリを使うと
眠りの質を可視化できます

睡眠ログアプリとは？

睡眠に関する様々なデータを記録できるツール



就寝時刻・起床時刻

睡眠時間



睡眠のサイクル

寝返りの頻度



いびき

寝言

ちょっとだけ
技術寄りな話

睡眠ログのデータの取得方法

Q

睡眠ログのデータはどうやって取得するの？

A

スマホアプリであれば…

就寝時刻・起床時刻 → ユーザの入力

寝返りの頻度 → 加速度センサー

いびき・寝言 → マイク

睡眠ログのためのスマホアプリは
たくさんリリースされています

スマホアプリによる睡眠ログの記録



寝るときにアプリを起動し、計測を開始するだけで、
寝ている間に様々なデータを記録します

睡眠ログアプリは続かない？

寝る前の操作が面倒くさい……

記録を忘れた日が多いと睡眠の傾向が分からず、
モチベーションが続かない……

眠すぎて、アプリの起動を忘れてしまう……

インタビューでは、

「睡眠ログアプリを使ったことはあるけれど、続かなかった」

という人がほとんど

そこで

もっと操作を簡単に！

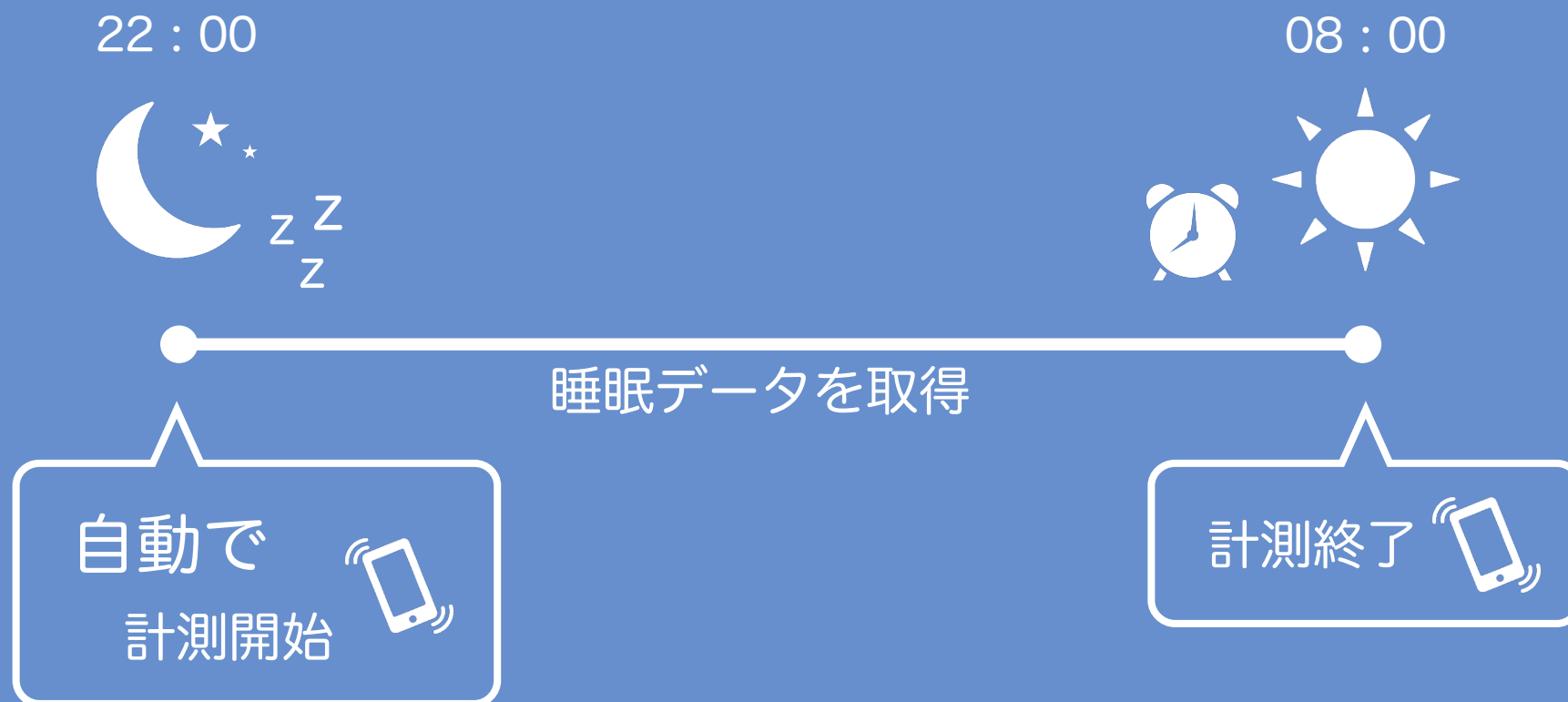
自動で計測開始してくれる
睡眠ログアプリを提案します

使い方



ユーザはアラームの時間を設定するだけ！

アラームの設定時間を元に自動で計測開始



アプリを起動し忘れても睡眠ログを取れる！

ちょっとだけ
技術寄りな話

計測開始のしくみ

Q

計測開始の自動化って具体的にはどうしてる？

A

1. アラームの設定時間を元に就寝時間を予測し、その時間に計測を開始する
2. 計測開始後、一定時間スマホの操作がなければユーザが寝たと判断して計測データを記録する



Have a good night !

