



日本総販売元 テンピュール・シーラー・ジャパン

お問い合わせ先 078-335-2277 jp.tempur.com 〒650-0032 兵庫県神戸市中央区伊藤町119番 大樹生命神戸三宮ビル13F
受付時間 / [月~木]10:00~18:00 [金]10:00~17:00 定休日 / 土日祝・年末年始・弊社定休日

202403



TEMPUR® *Sleeptracker-AI*®

アプリ使用方法

FOR TEMPUR® ERGO SMART



目次

ご使用前に必ずご確認ください。	02
アカウントの設定	04
ベースの設定	08
■ 全サイズ共通	09
■ S/SDサイズ	12
■ Dサイズ	14
■ 2台を同室で使う場合	19
アプリの使い方	22
■ ホーム画面	23
■ リモコン画面	24
■ 睡眠画面	25
■ メニュー画面	28
■ いびき反応	29
■ 睡眠サイクルアラーム	30
■ ホワイトノイズ	31
■ 認知行動のインサイト	32
■ 睡眠目標と予定	33

ご使用前に必ずご確認ください。

- ✔ **Wi-Fi環境はありますか？**
Sleeptracker-AI® 全ての機能をお使いいただくには、Wi-Fi環境が必要になります。
- ✔ **ご自宅のWi-Fiパスワードはご存知ですか？**
デバイスがすでにWi-Fiに接続済みでも、設定時にWi-Fiパスワードを入力する必要があります。
- ✔ **スマートフォン/タブレットは、iOS15以降、Android OS9.0以降ですか？**
バージョンが対応していない場合はアプリがダウンロードできません。

バージョン確認方法

※端末によって異なる場合があります。

iPhone : ホーム画面 > 設定 > 一般 > 情報 > バージョン

Android : ホーム画面 > メニュー > 設定 > 端末情報 > Android バージョン



※ユーザーガイドは英語となります。

Sleeptracker-AI® アプリ

下記のいずれかの方法でアプリのダウンロードが可能です。

- ・リモコンの紙パッケージまたはリモコン裏面のQRコードをスキャン
- ・App Store またはGoogle Play Storeからダウンロード
- ・URLからダウンロード <https://sleeptracker.com/ja/sts-60/getapp>



※アプリのアップデートに伴いアプリ画面のレイアウトが変更になる場合がございます。



TEMPUR® Sleeptracker-AI®

アカウントの設定

アカウントの設定

※お使いの端末の種類によって、レイアウトが異なる場合がございます。
アプリのアップデートに伴い、レイアウトが変更になる場合がございます。

TEMPUR® Sleeptracker-AI® アプリをダウンロードし、アカウントを作成してください。

■ アプリを開く



■ アカウントの新規作成



■ プロファイルの設定



分析に必要なため、身長、体重、性別、生年月日を入力してください。

■ メールアドレスの登録



各種同意事項を確認し、□に✓を入れ「次へ」に進んでください。

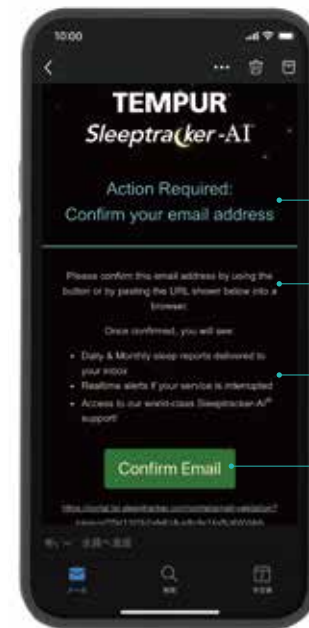
アカウントの設定

■ パスワードの設定



パスワードを入力し、新規アカウントを作成してください。

■ 登録メールアドレスの確認



登録したメールアドレスに英語でメールが届きますので、緑色の「Confirm Email」をクリックし、メールアドレスの確認を行ってください。

和訳

メールアドレスを確認してください。

下記ボタンをクリックし、メールアドレスの確認を行ってください。確認後、下記を行うことができます。

- ・ 毎日/毎月の睡眠レポートをお届けします。
- ・ サービスが遮断された場合、リアルタイムでお知らせします。
- ・ 世界最高水準のSleeptracker-AI®をお使いいただけます。

メールアドレスの確認



TEMPUR® *Sleeptracker-AI*®

ベースの設定

アプリに表示される手順に沿って、簡単に設定ができます。

■ アクティビ化を続ける



■ セットアップのタイプ選択



1台目のベースを設定する場合は、「新しいスマートベッドのセットアップ」を選択します。

■ Bluetoothの設定



Bluetoothの使用を許可してください。

■ ベースの検索



近くにあるベッドを自動的に探しペアリングします。

■ ベースの選択



1台でお使いの場合は「1つのベース」、2台を同室でお使いの場合は、「2つのベース」をお選びください。

■ 設定準備の確認



設定に必要な準備を確認してください。

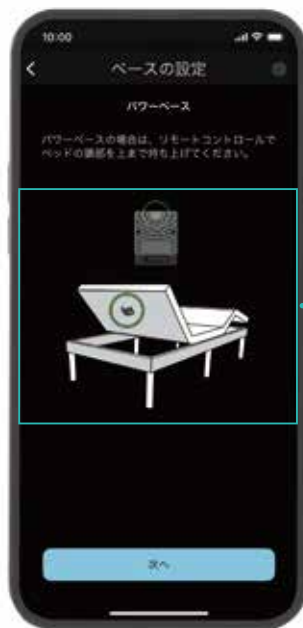
全サイズ共通 ベースの設定

※ベースによってQRコードの読み取りが不要な場合もございます。

■ QRコードの確認



■ QRコード位置の確認



QRコードはベッド裏面にあります。

リモコンで、ベッドのヘッド側を最大角度まで上げ、ベッド裏面にあるSleeptracker-AI® プロセッサまたはタグに貼りつけてあるQRコードをデバイスで読み取ってください。



QRコードがうまく読み取れない場合は、QRコードがはっきりと見える明るい場所で読み取るか、遠くからピントを合わせ、ゆっくりとQRコードに近づけて読み取ってください。

パワーベース(エルゴスマート)のヘッド側裏面にあるQRコードを読み取ってください。

S/SDサイズ ベースの設定 ※1台の場合

Dサイズの場合は14ページ、2台を同室でお使いの場合は19ページをご覧ください。

■ ベースの設定



スマートベース(電動ベッド)を選択してください。

■ シリアル番号の入力



シリアル番号を入力してください。

■ ベースの確認



設定されたベッドが正しいか確認してください。

■ Wi-Fiに接続



自宅のWi-Fiを選択しパスワードを入力してください。

S/SDサイズ ベースの設定 ※1台の場合

Dサイズの場合は14ページ、2台を同室でお使いの場合は19ページをご覧ください。

■ ベースの認証



認証されたベッドが表示されます。

■ 質問に回答



質問に回答し、「次へ」に進んでください。

■ セットアップの完了



Dサイズ ベースの設定

■ ベースの確認



設定されたベッドが正しいか確認してください。Dの場合：右上

■ Wi-Fiに接続



自宅のWi-Fiを選択しパスワードを入力してください。

■ ベースの認証



認証されたベッドが表示されます。

■ 寝る側を選択



寝る側を選択してください。

■ 質問に回答



質問に回答し、「次へ」に進んでください。

■ セットアップの完了



2人目のユーザーを追加する場合は、「次へ」、おひとりで使用または設定を完了する場合は「後で」を選んでください。

■ 引き続き2人目を追加する場合



設定に必要なコードが表示されますので、追加する2人目のユーザーにコードを共有してください。

【1人目のユーザー画面】

1人目のユーザーは、MENU > 2人目のユーザーの追加から、2人目のユーザーにクイック追加コードを共有してください。



設定に必要なコードが表示されますので、追加する2人目のユーザーにコードを共有してください。

Dサイズ ベースの設定：2人目のユーザーを追加

【2人目のユーザー画面】すでにアカウント作成済の場合

MENU > スマートベッドとのペアリング > 「ご自身を2人目のユーザーとして追加」にチェックし、1人目のユーザーから送られてきたクイック追加コードを入力してください。



Dサイズ ベースの設定：2人目のユーザーを追加

【2人目のユーザー画面】アカウント未作成の場合

アプリをダウンロードし、「既存のスマートベースに接続する」を選び、クイック追加コードを入力し、手順に従ってアカウントを作成してください。



2台を同室で使う場合 1台目 ベースの設定

■ ベースの確認 ■ シリアル番号の入力 ■ QRコードの読み取り ■ 設定ベースの確認 ■ Wi-Fiに接続

スマートベース(電動ベッド)を選んでください。

リモコンのカバーを取り外し、カバー裏面に記載してある番号を入力してください。

2台目ベースのヘッド側を最大に上げ、ヘッド側裏面にあるQRコードを読み取ってください。

ベッドが正しく設定されているか確認してください。

自宅のWi-Fiを選択しパスワードを入力してください。

2台を同室で使う場合 1台目 ベースの設定

■ ベースの確認 ■ 寝る側を選択 ■ 質問に回答 ■ セットアップの完了 ■ 引き続き2人目を追加する場合

認証されたベッドが表示されます。

寝る側を選択してください。

質問に回答し、「次へ」に進んでください。

2人目のユーザーを追加する場合は、「次へ」、おひとりで使用または設定を完了する場合は「後で」を選んでください。

設定に必要なコードが表示されますので、追加する2人目のユーザーにコードを共有してください。

2台を同室で使う場合 2台目 ベースの設定

2台目を接続する端末にアプリをダウンロードし、アカウントを作成してください。

■ アクティブ化を続ける



■ セットアップのタイプを選択



「ご自身を2人目のユーザーとして追加」にチェックを入れてください。

■ コード入力



1人目のユーザーから共有されたコードを入力してください。

■ セットアップの完了



TEMPUR® Sleeptracker-AI®
アプリの使い方

ホーム画面

最新の睡眠記録が表示されます。

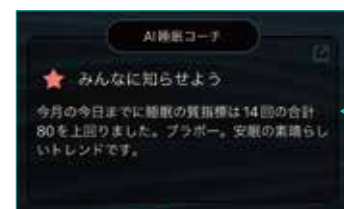
リモコン
お手持ちのデバイスでリモコン操作が可能です。P24をご覧ください。

マイスマートベッド
ベッドの接続状況やセンサーモードなどの確認ができます。

左右にスワイプすることで、いくつかのカード情報の確認が可能。

■ AI睡眠コーチ ■ 睡眠の段階 ■ 概要

円グラフ
最新の睡眠レポートの「睡眠の質」「睡眠時間」「深い睡眠/浅い睡眠/REM(レム睡眠)」ハイライトを順番に表示します。



リモコン画面

お手持ちのデバイスでリモコン操作が可能です。

■ クワイエットモード
ポジション

■ プリセットポジション

■ 頭部リクライニング

■ ランバーサポート

■ 頭部バイブレーション

■ フラットポジション



■ フットライトON/OFF

■ リフレッシュポジション

■ ゼロジー®ポジション

■ 脚部リクライニング

■ 脚部バイブレーション

■ ウェーブモード
バイブレーション

睡眠画面

睡眠レポートが表示されます。



睡眠画面

画面を下にスクロールすると寝室環境(空気純度/湿度/温度)が確認できます。



睡眠画面

さらに下にスクロールすると、睡眠指標、1週間/月間の睡眠実績、AI睡眠コーチ、行動インサイトの詳細が表示されます。



メニュー画面

詳細な機能の設定などができます。

睡眠レポート
最新レポートのメール受信設定

いびき反応
いびきを感知したときの設定
(ヘッド上昇または振動)
睡眠サイクルアラーム
浅い眠りのタイミングでの
振動または音楽のアラーム設定

睡眠を記録
アラームと睡眠記録設定の確認

睡眠を記録し忘れませんか?
アラームと睡眠記録設定の確認

マイプロフィール
認知行動インサイトの設定や
アカウントの編集
ヘルプ
ユーザーガイドやトラブル
シューティングなどの確認

スマートベッドのペアリング
ベッドの再セットアップ



AI睡眠コーチ
最新の睡眠レポートの確認

睡眠目標と予定
就寝時間と起床時間を決め、
睡眠スケジュールを設定
ホワイトノイズ
安眠効果のあるノイズの設定

自動睡眠記録
自動睡眠記録のオン/オフ設定

睡眠記録を編集または削除

通知
就寝時間リマインダーや
AI睡眠コーチの通知設定

マイスマートベッド
ベッドの接続状況やセンサーモードなどの確認

2人目のユーザーの追加
2人目のユーザー追加に必要な
クイック追加コードを生成

メニュー > いびき反応

いびきを感知した時の設定を選択できます。



いびきを感知した場合に、ヘッド側が約12°上昇します。

いびきを感知した場合に、ベッドが振動します。
※継続のないびきを感知した場合は、30分ごとに継続的にバイブレーションが作動します。

- 設定は、一方だけ/両方/全てオフが選べます。
 - 両方設定している場合は、ヘッド側が上昇した30分後にも、激しいいびきを感知した場合にベッドが振動します。
- ※ヘッド側が上昇し、いびきが停止した場合も、ヘッド側は自動的には下がりません。

メニュー > 睡眠サイクルアラーム

浅い眠りのタイミングで起こしてくれるアラームを設定できます。



起きたい時間を設定する。

起きたい時間の間隔を設定する。
例) 起きたい時間を7時10分とし、ウィンドウを10分と設定した場合、7時~7時10分の間で浅い眠りのタイミングでアラームが作動。

アラームを作動したい曜日を選択する。

バイブレーションまたは音楽のアラームタイプを選択する。

メニュー > ホワイトノイズ

安眠効果のあるホワイトノイズが設定できます。



音を選択

音の再生を設定

- 自動
- 一晩中
- 一定時刻
- 眠りについた後

ホワイトノイズとは、様々な周波数の音を同じ強さで混ぜて再生する雑音の一種で、集中力アップ、リラックス、安眠効果が期待できます。

例) 換気扇やテレビの砂嵐のような「サーッ」「シーッ」「ゴッ」の雑音

メニュー > マイプロフィール > 認知行動のインサイト

何が睡眠に影響を与えているか探るための項目が設定できます。起床後に選択した項目に対する質問に回答してください。



睡眠に影響を与えると思われるカテゴリにチェックを入れてください。

メニュー > 睡眠目標と予定

眠りたい時間と起きたい時間を決め、睡眠スケジュールを作成します。



memo