

NEMUMIRU よくある質問

Q: このアプリはどのような目的で開発されたのですか？

A: 睡眠リズムの乱れを可視化・検知し、深刻化する前に相談支援につなげることで、心身の健康を守ることを目的としています。

Q: 登録や初期設定は必要ですか？

A: ユーザー登録は不要で、インストール後すぐに利用できます。ただし、Google Fit や Apple ヘルスケアと連携する際にはアクセス許可が必要です。

Q: どのようなデータを使って睡眠を解析しますか？

A: Google Fit／Apple ヘルスケアの歩数データを活用して推定します。加えて、Android では歩数やスマホ利用ログ、ウェアラブル端末や睡眠計測アプリを利用している場合はそれらのデータも活用します。

Q: データが取得できない日はどうなりますか？

A: データがない日は「00:00-07:00（大学生の一般的な睡眠時間帯）」を仮の値として表示します。長期間続く場合は、Google Fit や Apple ヘルスケアのとの連携設定やそれらのデータ状況をご確認ください。

Q: ダッシュボード画面の機能を教えてください。

A: 過去 2 週間分の睡眠とスマホ利用をグラフで表示し、通知カードも確認できます。各カードをタップすると詳細画面に移動します。

Q: ダッシュボード画面に何も表示されません。

A: 本アプリは Google Fit、Apple ヘルスケアのデータを利用します。それらアプリの利用開始やアクセス許可がされていない場合、保存データがない場合には表示されません。アクセス許可の設定を変更すると、本アプリにもデータが反映されます。

Q: アプリに表示される睡眠時間が実際と異なります。

A: 本アプリは、スマホ OS のヘルスケアアプリに保存されているデータをもとに睡眠時間を把握します。さらにウェアラブルや目覚ましアプリなどで測定されたデータが保存されていればそのデータも利用しますが、ない場合はヘルスケアアプリに保存されている歩数やスマホ利用ログから推定します。そのため、数十分から 2 時間程度の誤差が生じる可能性があります。精度向上に取り組んでおり、今後、睡眠計測機能（目覚まし時計）も追加する予定です。

Q: 誤差のある睡眠時間を修正できますか？

A: 睡眠の詳細画面へ移動をして修正可能です。

Q: 睡眠の詳細画面へ移動すると何が表示されますか？

A: 個別日の睡眠データがグラフで表示され、就寝・起床時間を確認できます。睡眠時間の誤差がある場合は、この画面で手動修正も可能です。

Q: スマホ利用の詳細画面では何がわかりますか？

A: 過去 2 週間のスマホ利用時間がグラフで確認でき、利用傾向もわかります。

Q: サイドメニューにあるレポートでは、どのような情報を知ることができますか？

A: 睡眠時間・就寝時刻・睡眠中央時刻について、過去 1 ヶ月の平均や平均からのずれをグラフと数値で表示します。

Q: 「睡眠のずれ」はどのように定義されていますか？

A: 過去 1 ヶ月の平均から ±2 時間以上ずれた場合を「ずれあり」とし、その日数をレポート画面に集計します。

Q: 休日の睡眠の傾向もわかりますか。

A: メニューのレポート画面にて、休日の「睡眠中央時刻」の平均とそれからずれている日数を確認できます。

Q: 睡眠中央時刻とは何ですか？

A: 就寝と起床の中間の時間を指し、体内時計のずれを測る指標です。レポート画面にて、休日と平日の違いを比較し、社会的時差ぼけを評価した結果が確認できます。

Q: 所属機関を登録すると何ができますか？

A: アプリで所属機関の QR コードを読み込むと、所属機関の健康相談窓口の情報が登録されます。睡眠リズムの乱れが検知され、簡易アンケート（アテネ不眠尺度に基づく評価）の結果からも不全の兆候が見られる場合、「相談する」ボタンをタップすることで相談窓口にアクセスできます。

Q: 通知カードはいつ、どのように表示されますか？

A: 睡眠リズムに異常がある場合、ダッシュボード上部にオレンジ色の通知カードが表示されます。

Q: 通知カードが表示されると、どうすればよいですか？

A: 通知カードをタップしてください。簡易アンケート（アテネ不眠尺度に基づく評価）か、情報提供確認のいずれかを選択できる画面に移ります。

Q: アテネ不眠尺度とは何ですか？

A: 世界的に用いられる 8 項目の不眠評価尺度で、「寝つき」「眠りの持続」などを評価します。

Q: アンケート結果はどのように活用されますか？

A: 所属機関を登録済みで睡眠リズムに乱れの兆候があると判定された場合、「相談する」ボタンが表示され、相談窓口へアクセスできます。相談を申し込むかどうかはご自身の判断で行っていただきます。

Q: プライバシー設定はどうなっていますか？

A: 初回起動時に「データ提供（匿名）」の許可を確認します。送信されるデータには個人を

特定できる情報は含まれません。アプリの利用開始後も、サイドメニューから設定を変更できます。

Q: データ提供に協力すると何が変わりますか？

A: 推定精度やアルゴリズム改善に役立ち、将来的なサービス向上につながります。

Q: データの保存場所はどこですか？

A: データはスマホ内にのみ保存されます。アプリ削除や機種変更をするとデータは消失します。

Q: 保存データのバックアップ機能はありますか？

A: サイドメニューのエクスポートを選択すると Zip 形式で、スマホに保存されます。アプリを再インストールした際などには、サイドメニューのインポートを選択するとデータが復元します。

Q: このアプリの推定アルゴリズムはどのような仕組みですか？

A: 歩数ゼロの継続やスマホ未使用時間をもとに睡眠時間帯を推定します。Android に限り、スマホ利用ログも使用します。

Q: iOS と Android の違いはありますか？

A: Android ではスマホ利用ログを睡眠推定に利用できますが、iOS は同様のデータを利用できません。スマホ利用時間は両 OS で確認できます。

Q: このアプリのデータは大学での研究に使われていますか？

A: 現時点では研究には利用していません。今後、研究倫理審査を経たうえで、アプリの効果検証を行う予定です。検証では、ユーザーが求める機能をよりの確に把握することも目的としています。データの利用は、アプリ利用者が送信を許可した場合に限られ、個人が特定できる情報が送信されることはありません。

Q: アプリの今後の発展性がありますか？

A: 健康支援アプリとの連携や AI の活用、アルゴリズムの改良などを進め、機種変更の際にも安心して使える、より便利で使いやすい環境を整えていきます。

Q: 大学生にとってのアプリを利用することのメリットは？

A: 自身の睡眠リズムを可視化することで、学業や生活リズムの乱れに早く気づき、改善や相談につながるきっかけになります。