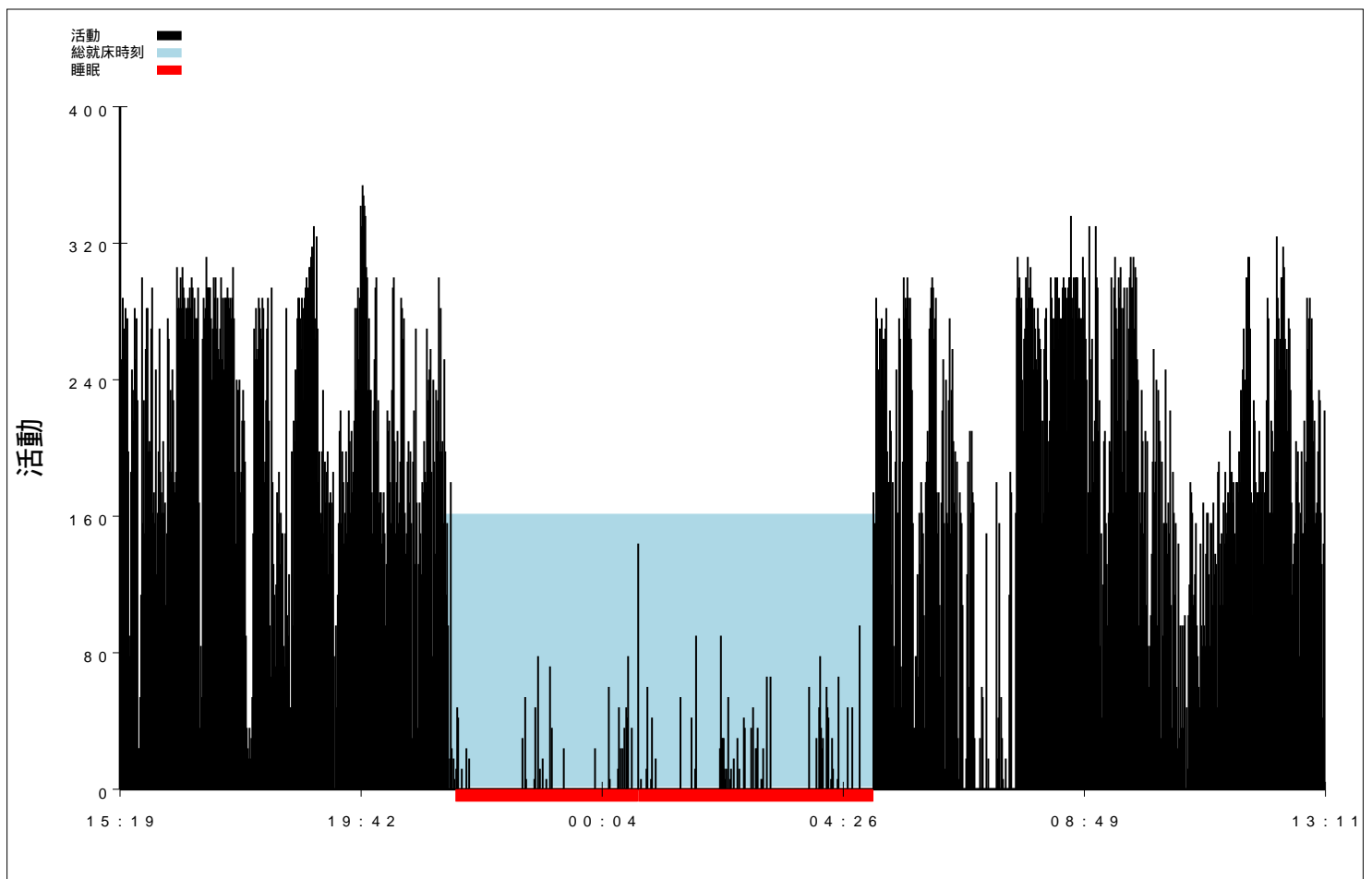


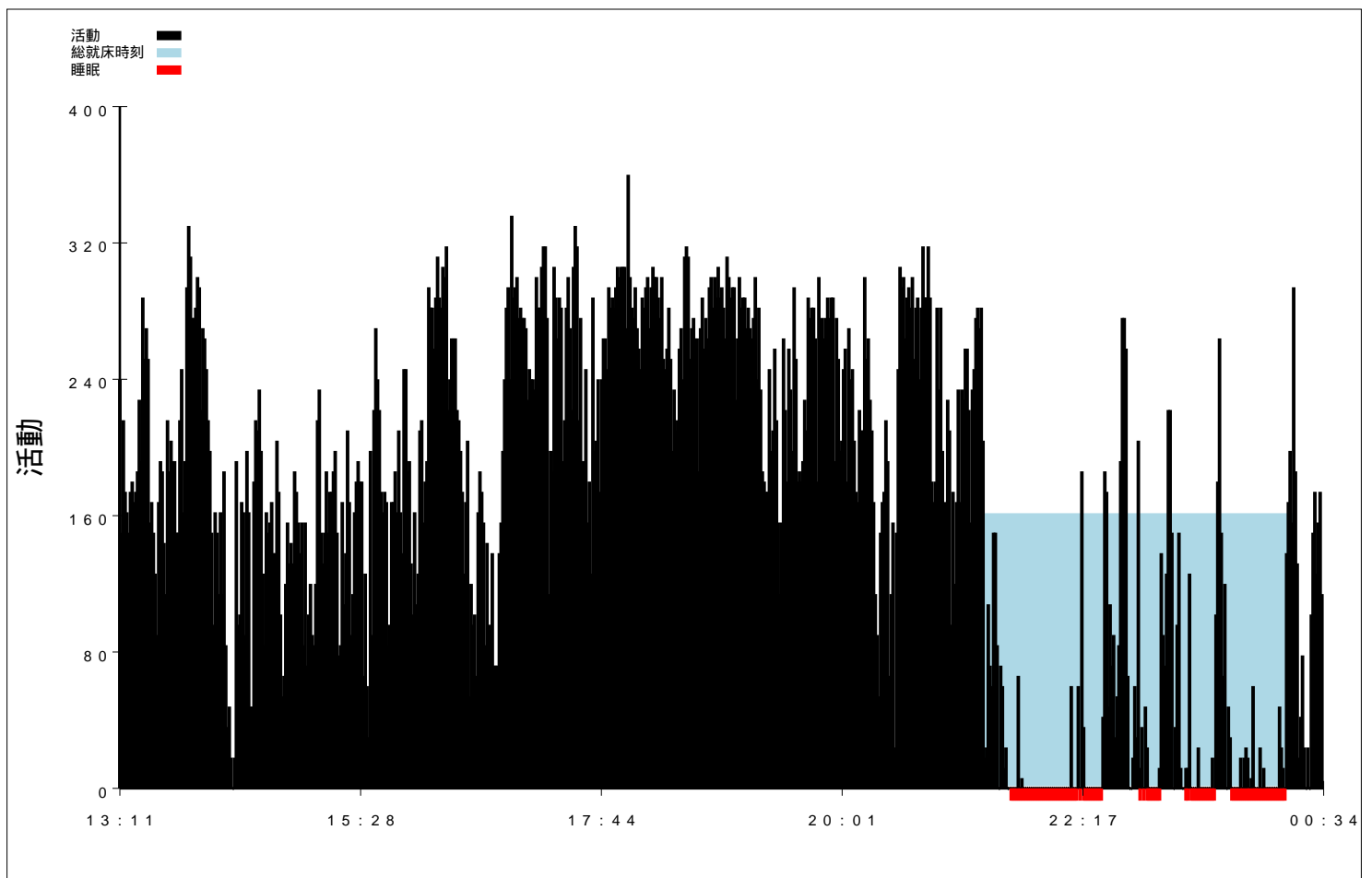


就床時刻 (Time in Bed)	21:11
入眠潜時 (Slat)	00:13
睡眠終了時刻 (Offset Sleep)	04:59
起床時刻 (Out of Bed)	05:03
総睡眠時間 (TST)	07:33
中途覚醒時間 (WASO)	2
睡眠効率 (SE)	99 %
浅い眠り (Activity Index)	18 %
歩数 (活動量: Actigraph法による)	4072



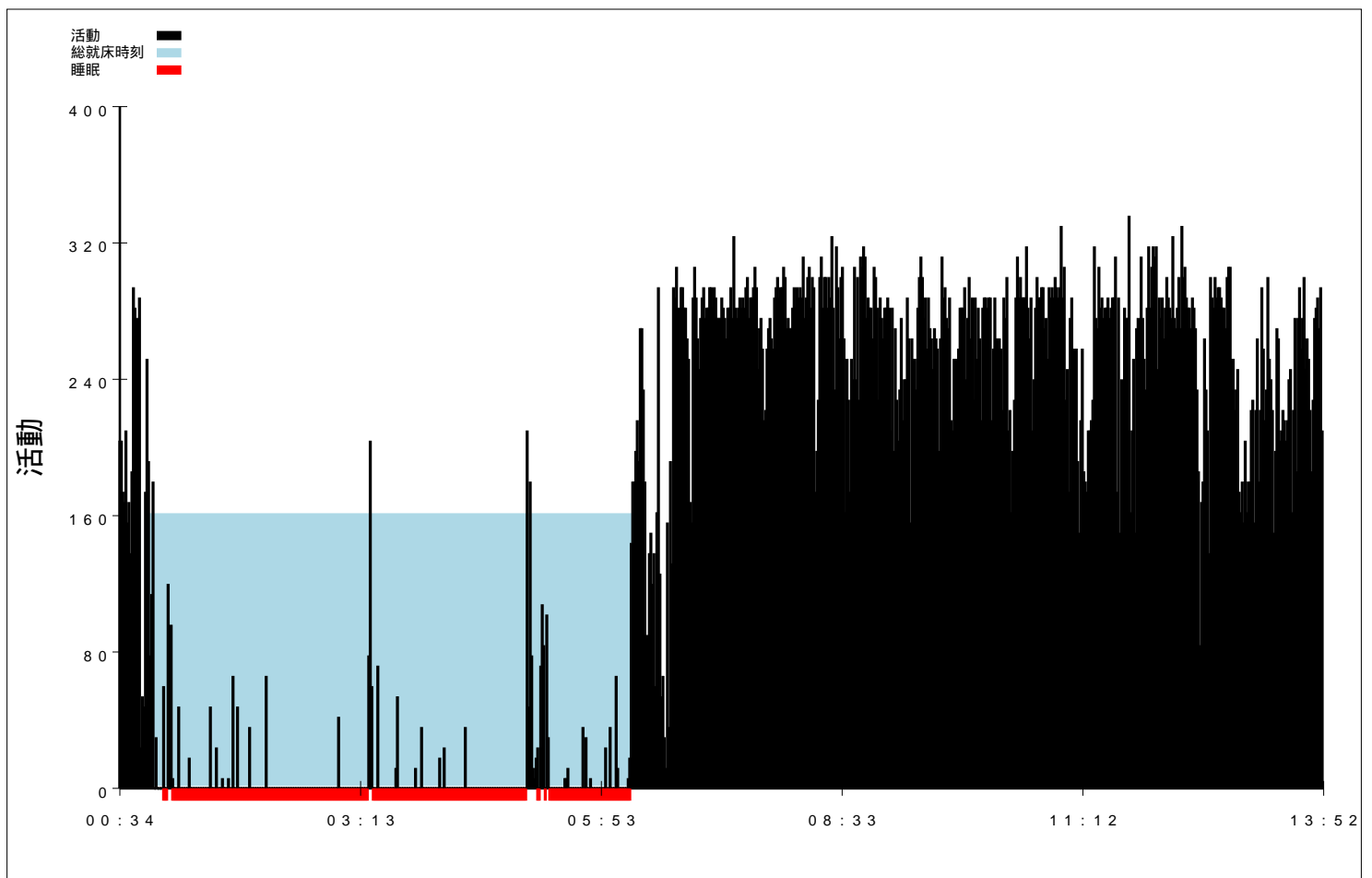


就床時刻 (Time in Bed)	21:19
入眠潜時 (Slat)	00:16
睡眠終了時刻 (Offset Sleep)	00:12
起床時刻 (Out of Bed)	00:17
総睡眠時間 (TST)	01:47
中途覚醒時間 (WASO)	50
睡眠効率 (SE)	68 %
浅い眠り (Activity Index)	42 %
歩数 (活動量: Actigraph法による)	9779



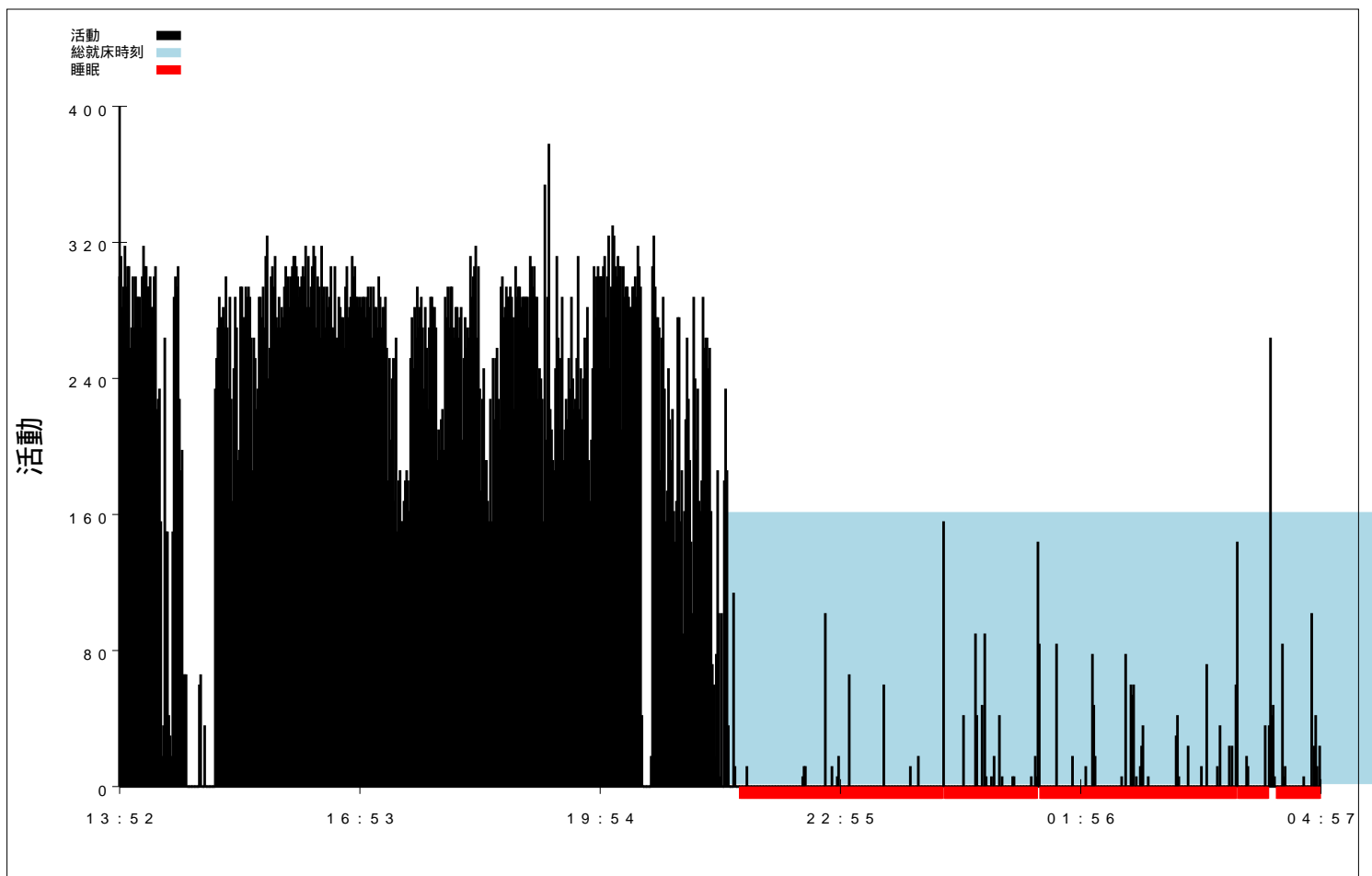


就床時刻 (Time in Bed)	00:50
入眠潜時 (Slat)	00:17
睡眠終了時刻 (Offset Sleep)	06:12
起床時刻 (Out of Bed)	06:17
総睡眠時間 (TST)	04:49
中途覚醒時間 (WASO)	16
睡眠効率 (SE)	94 %
浅い眠り (Activity Index)	16 %
歩数 (活動量: Actigraph法による)	10065



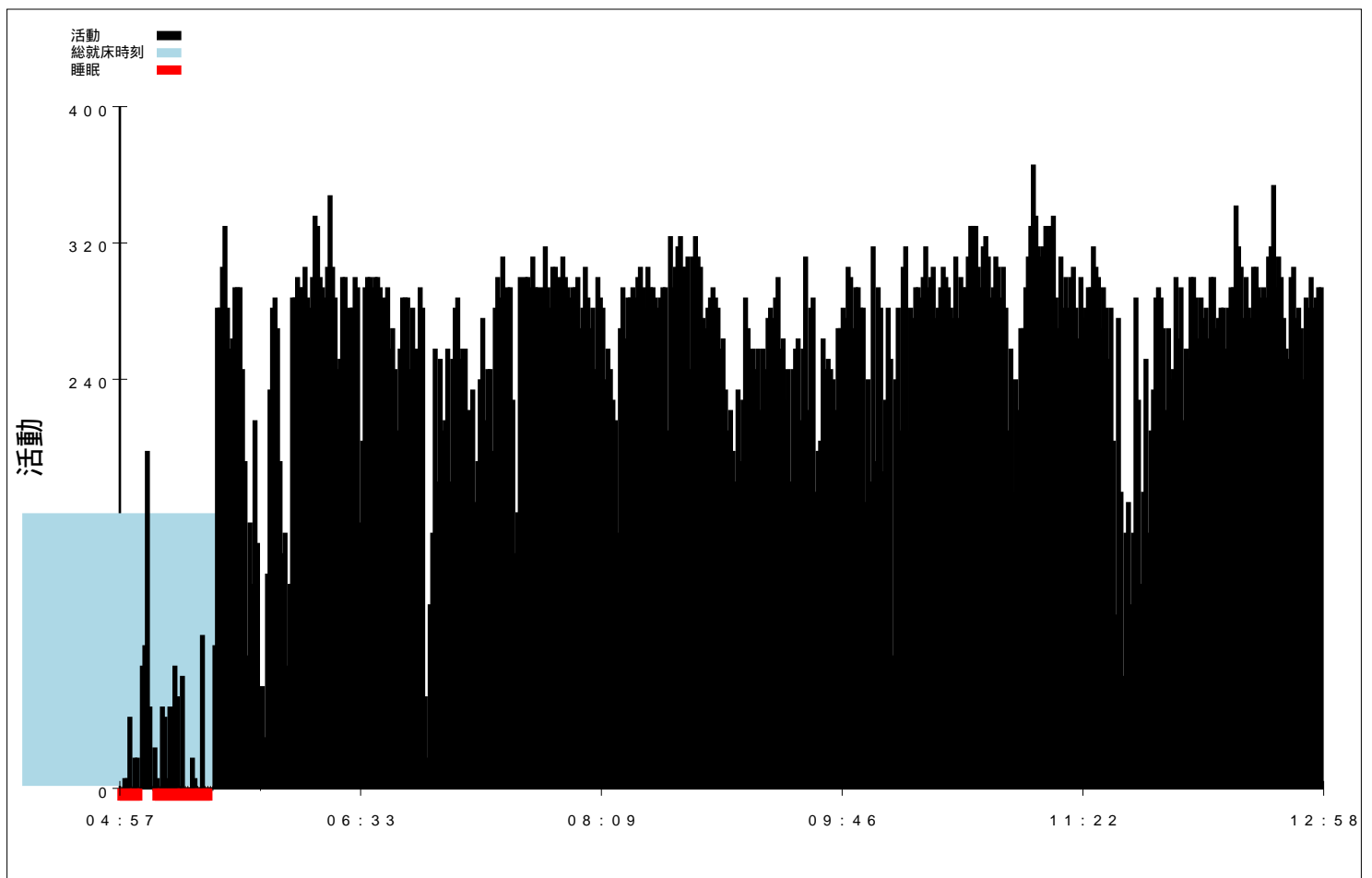


就床時刻 (Time in Bed)	21:27
入眠潜時 (Slat)	00:11
睡眠終了時刻 (Offset Sleep)	05:33
起床時刻 (Out of Bed)	05:36
総睡眠時間 (TST)	07:39
中途覚醒時間 (WASO)	16
睡眠効率 (SE)	96 %
浅い眠り (Activity Index)	20 %
歩数 (活動量: Actigraph法による)	11630



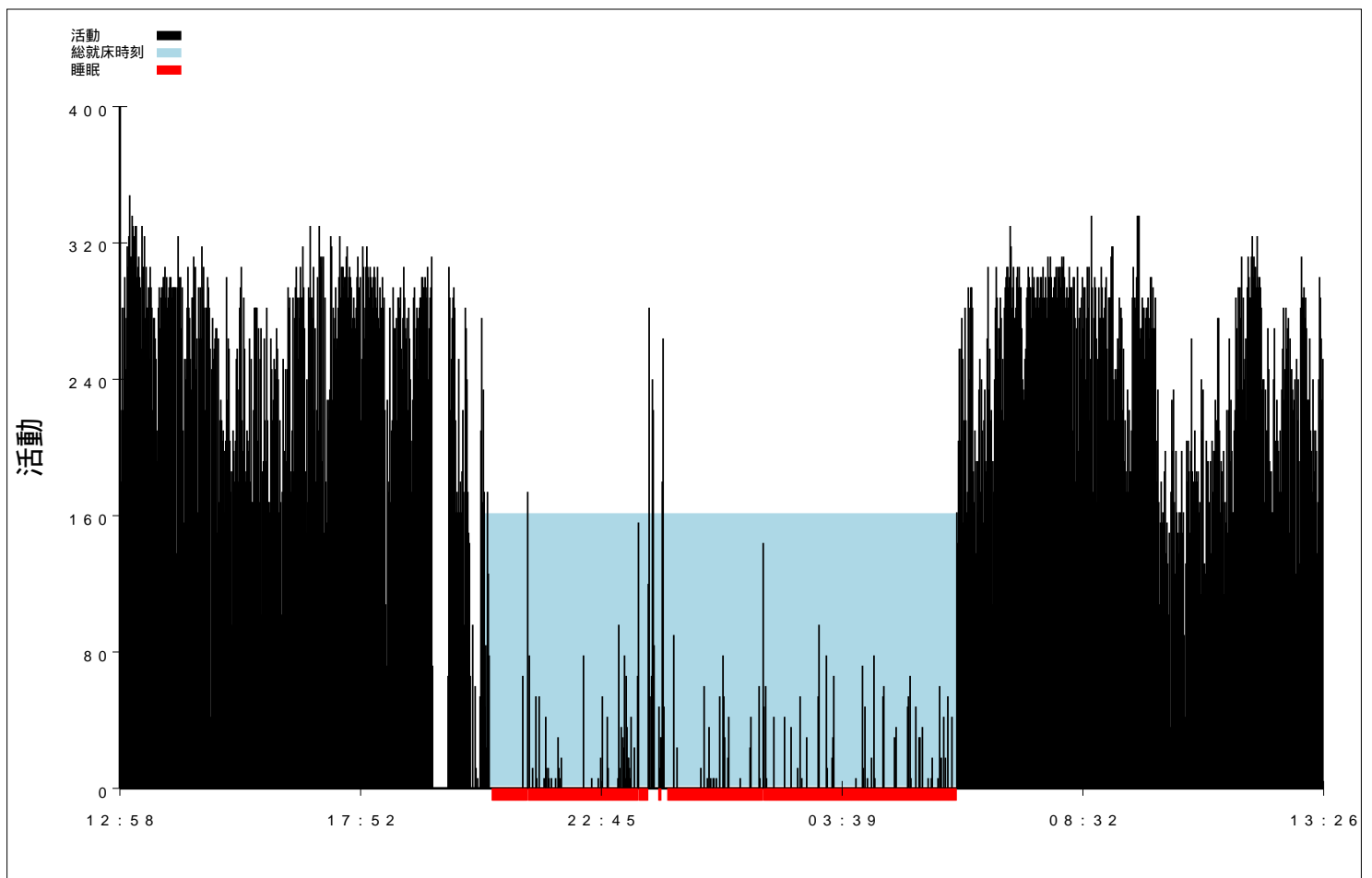


就床時刻 (Time in Bed)	04:17
入眠潜時 (Slat)	00:05
睡眠終了時刻 (Offset Sleep)	05:33
起床時刻 (Out of Bed)	05:36
総睡眠時間 (TST)	01:05
中途覚醒時間 (WASO)	6
睡眠効率 (SE)	91 %
浅い眠り (Activity Index)	43 %
歩数 (活動量: Actigraph法による)	204



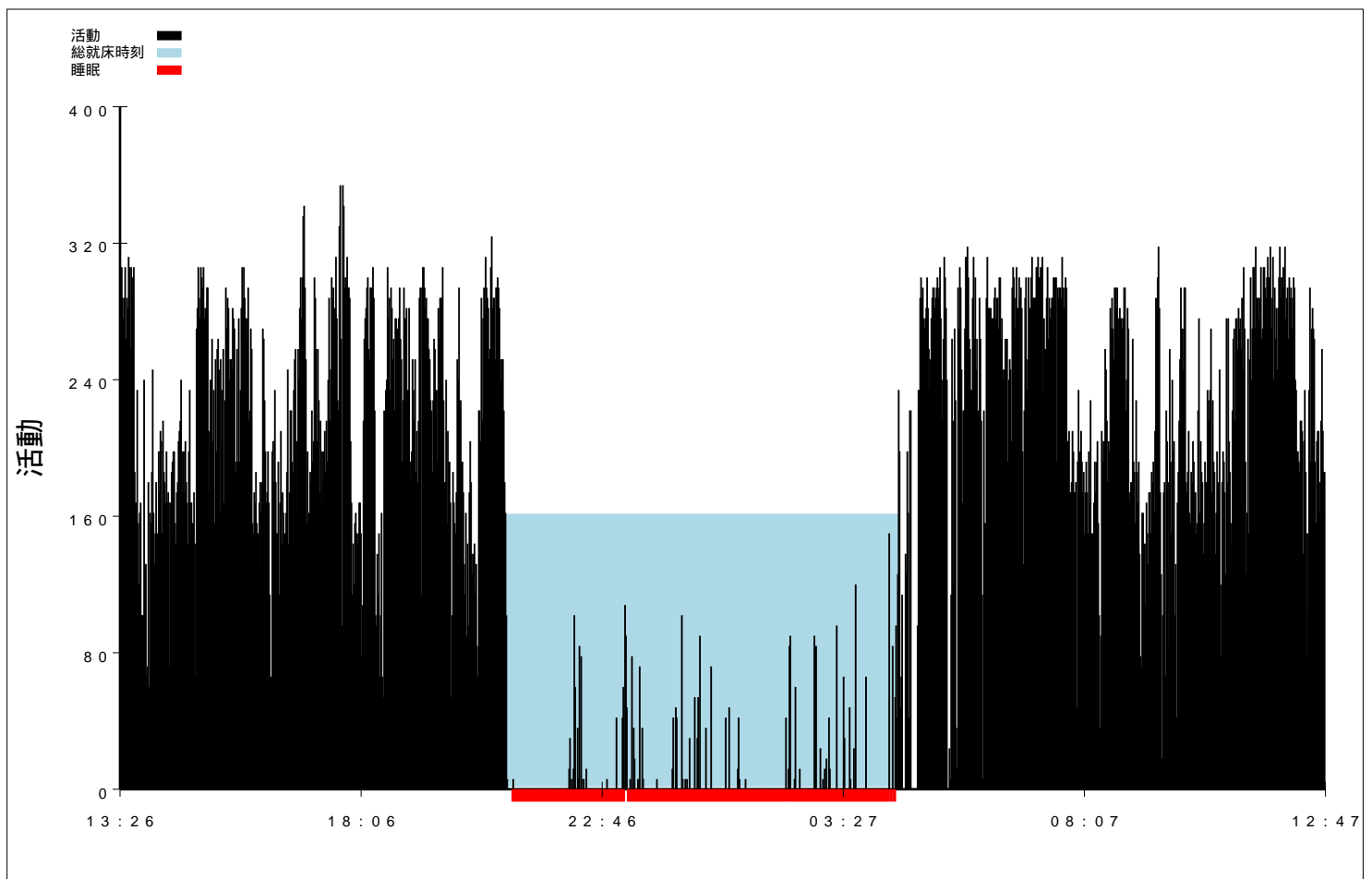


就床時刻 (Time in Bed)	20:20
入眠潜時 (Slat)	00:11
睡眠終了時刻 (Offset Sleep)	05:58
起床時刻 (Out of Bed)	06:01
総睡眠時間 (TST)	09:02
中途覚醒時間 (WASO)	25
睡眠効率 (SE)	95 %
浅い眠り (Activity Index)	22 %
歩数 (活動量: Actigraph法による)	12382



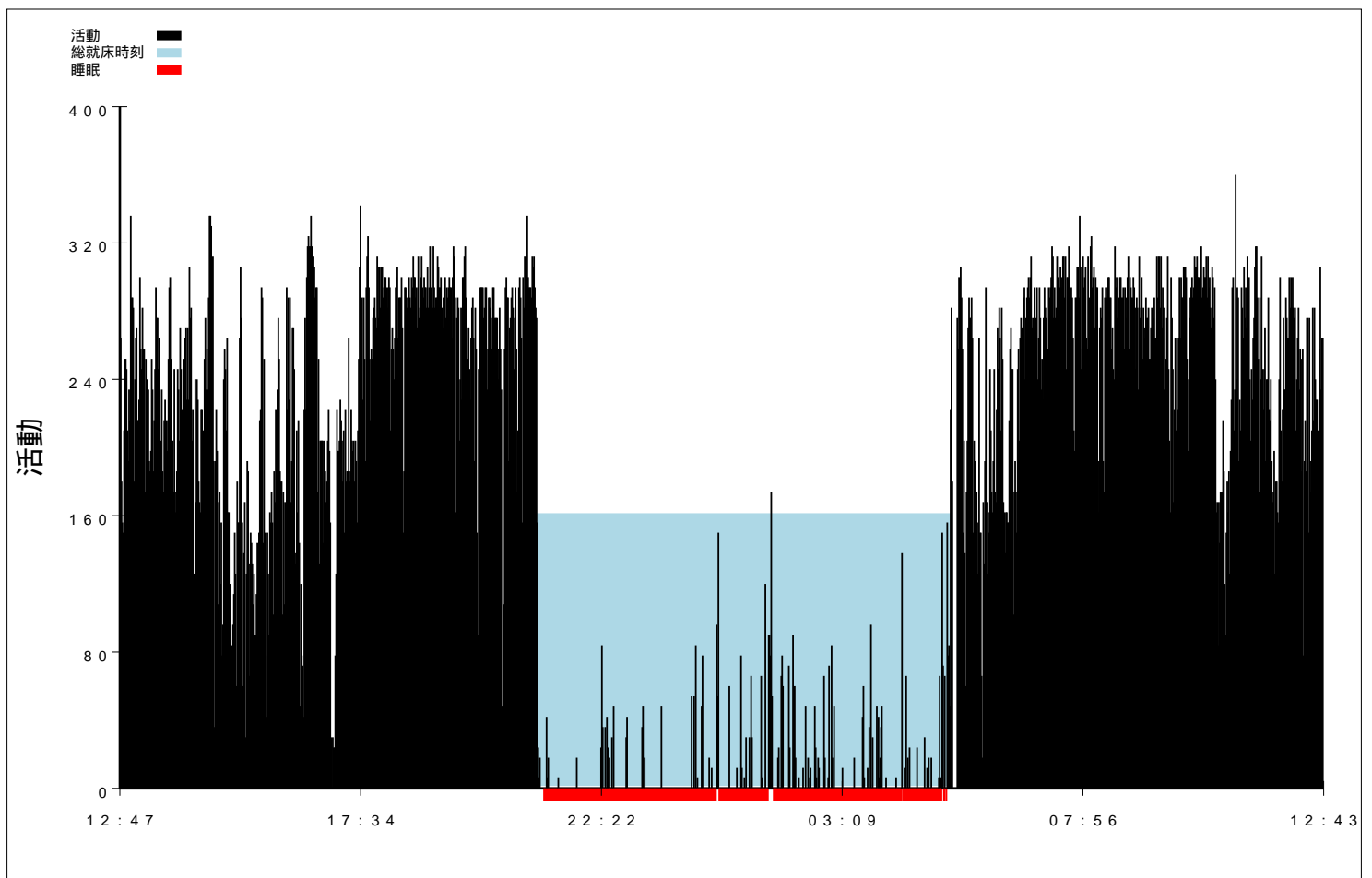


就床時刻 (Time in Bed)	20:50
入眠潜時 (Slat)	00:10
睡眠終了時刻 (Offset Sleep)	04:19
起床時刻 (Out of Bed)	04:31
総睡眠時間 (TST)	07:14
中途覚醒時間 (WASO)	5
睡眠効率 (SE)	98 %
浅い眠り (Activity Index)	17 %
歩数 (活動量: Actigraph法による)	14804



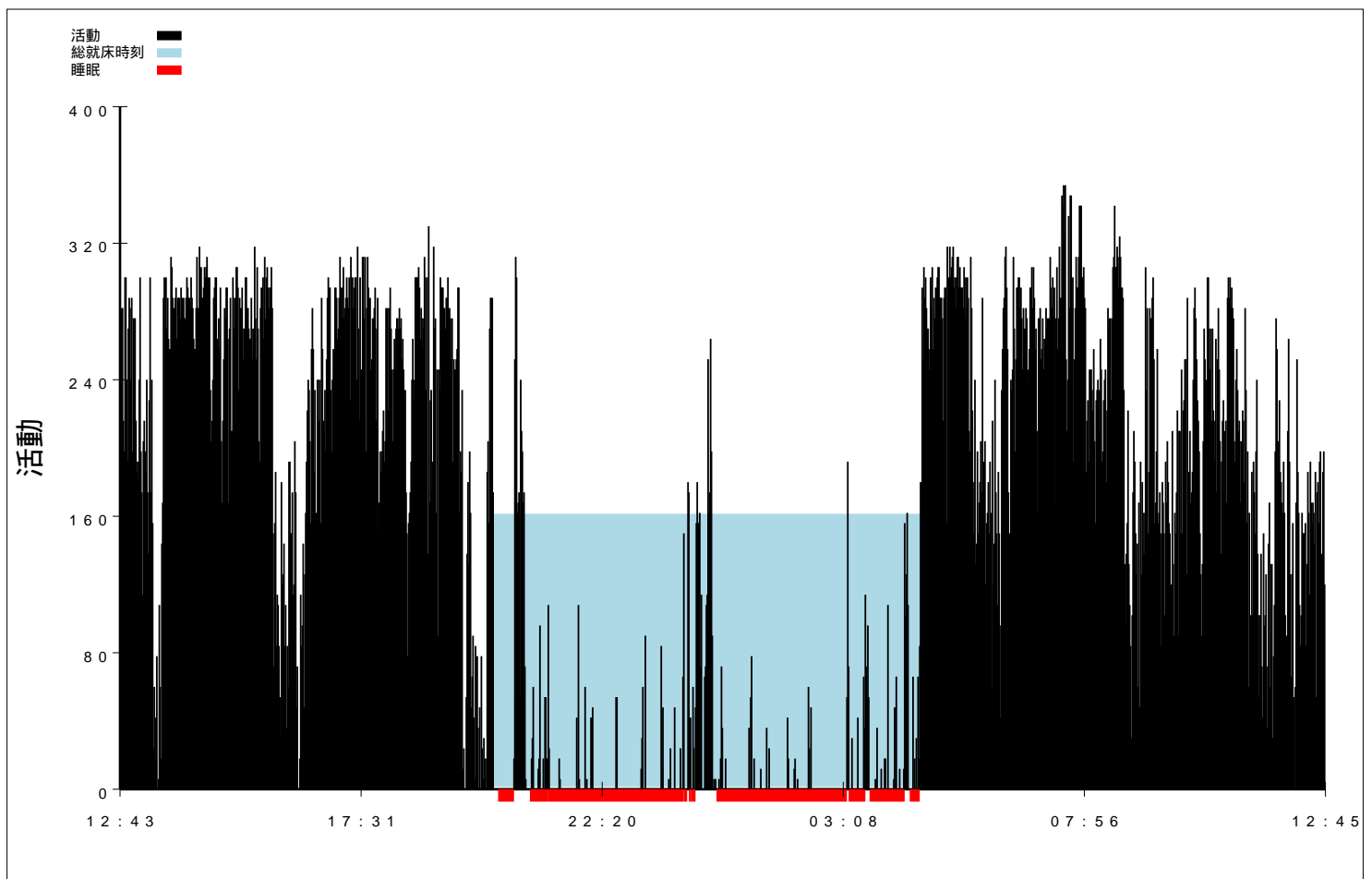


就床時刻 (Time in Bed)	21:03
入眠潜時 (Slat)	00:09
睡眠終了時刻 (Offset Sleep)	05:08
起床時刻 (Out of Bed)	05:19
総睡眠時間 (TST)	07:44
中途覚醒時間 (WASO)	12
睡眠効率 (SE)	97 %
浅い眠り (Activity Index)	22 %
歩数 (活動量: Actigraph法による)	12885



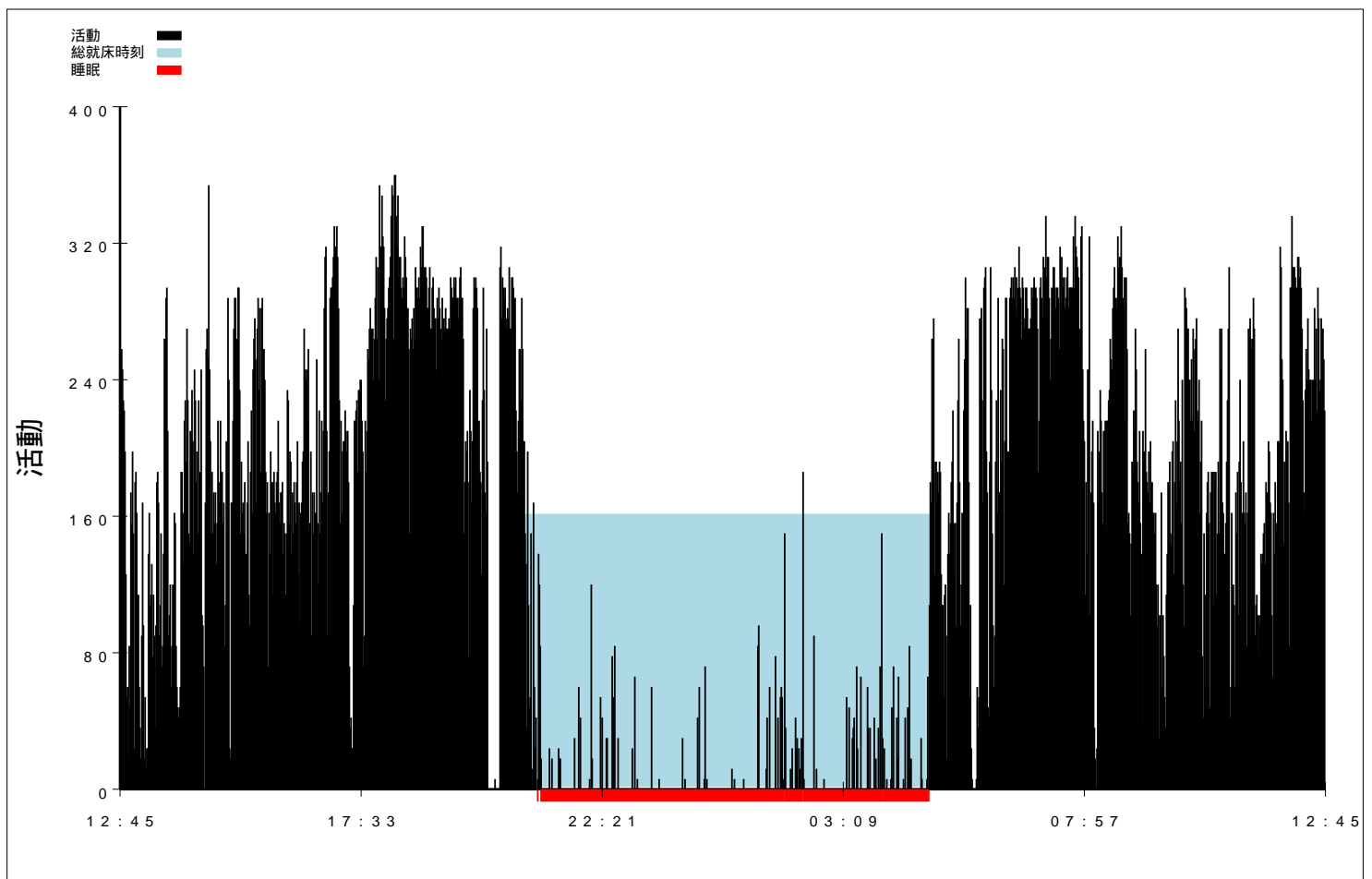


就床時刻 (Time in Bed)	20:07
入眠潜時 (Slat)	00:46
睡眠終了時刻 (Offset Sleep)	04:39
起床時刻 (Out of Bed)	04:43
総睡眠時間 (TST)	06:57
中途覚醒時間 (WASO)	49
睡眠効率 (SE)	89 %
浅い眠り (Activity Index)	24 %
歩数 (活動量: Actigraph法による)	12401



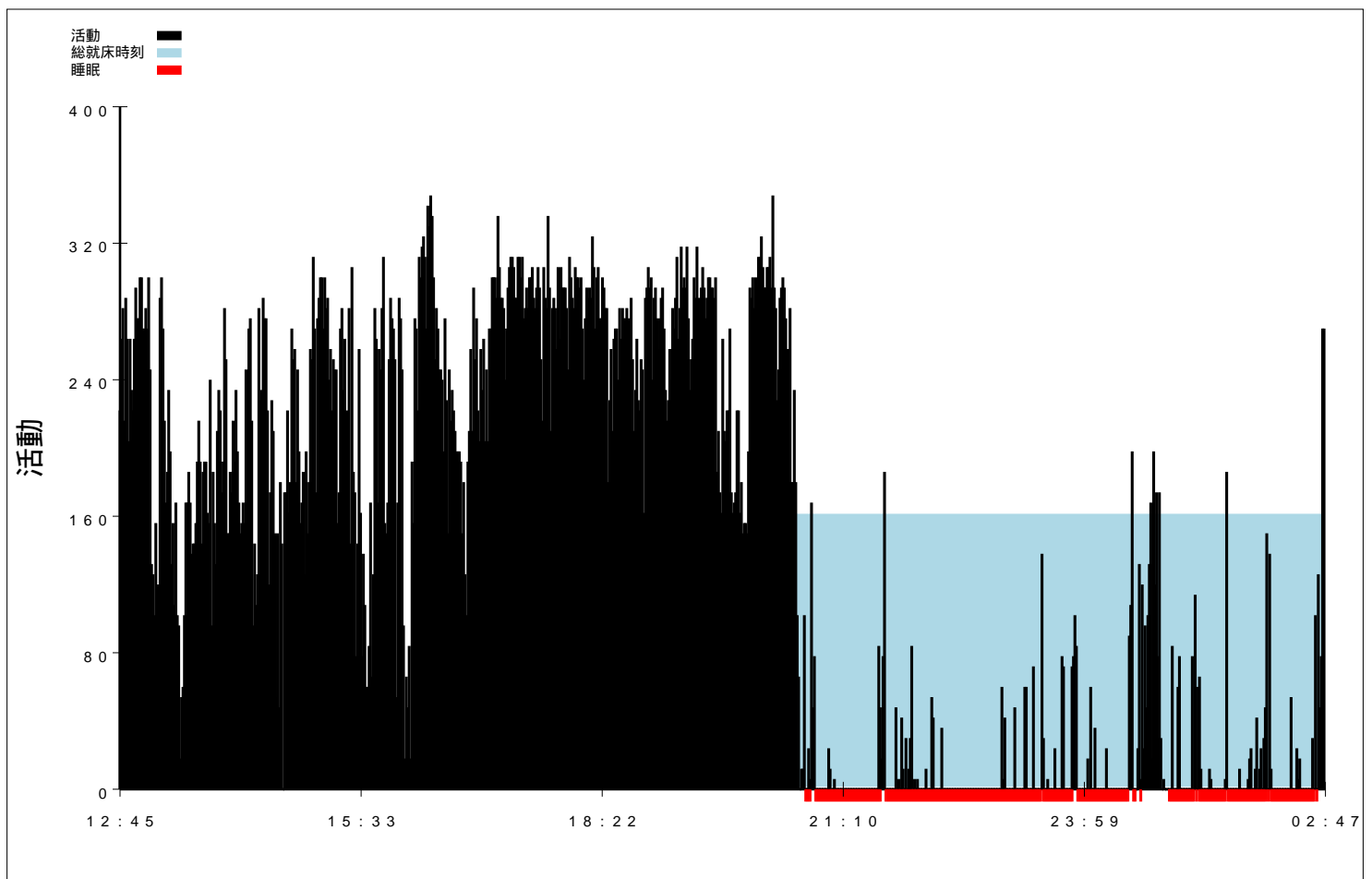


就床時刻 (Time in Bed)	20:46
入眠潜時 (Slat)	00:20
睡眠終了時刻 (Offset Sleep)	04:51
起床時刻 (Out of Bed)	04:55
総睡眠時間 (TST)	07:41
中途覚醒時間 (WASO)	4
睡眠効率 (SE)	99 %
浅い眠り (Activity Index)	21 %
歩数 (活動量: Actigraph法による)	12016



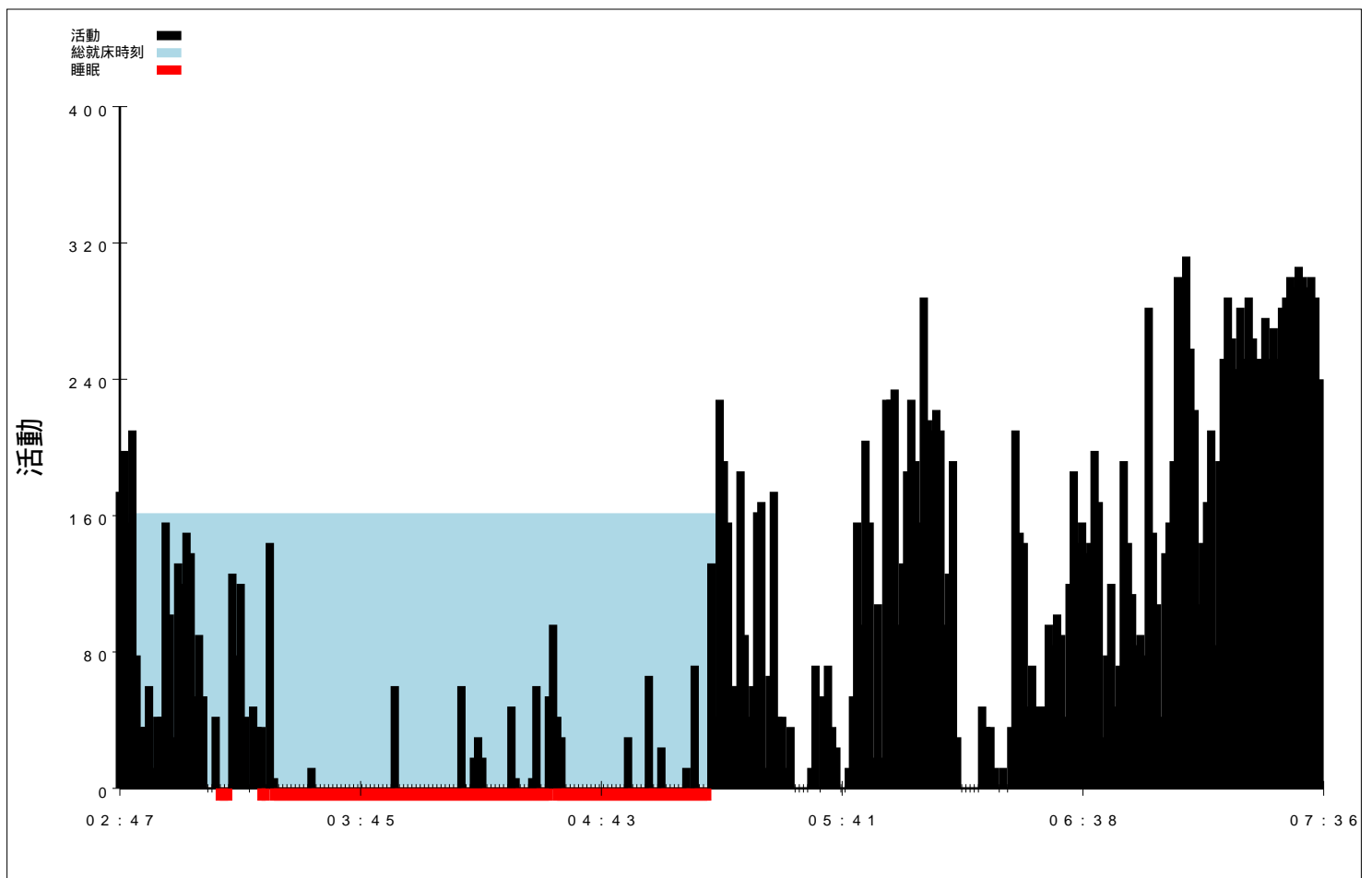


就床時刻 (Time in Bed)	20:34
入眠潜時 (Slat)	00:15
睡眠終了時刻 (Offset Sleep)	02:39
起床時刻 (Out of Bed)	02:45
総睡眠時間 (TST)	05:12
中途覚醒時間 (WASO)	38
睡眠効率 (SE)	89 %
浅い眠り (Activity Index)	27 %
歩数 (活動量: Actigraph法による)	12852



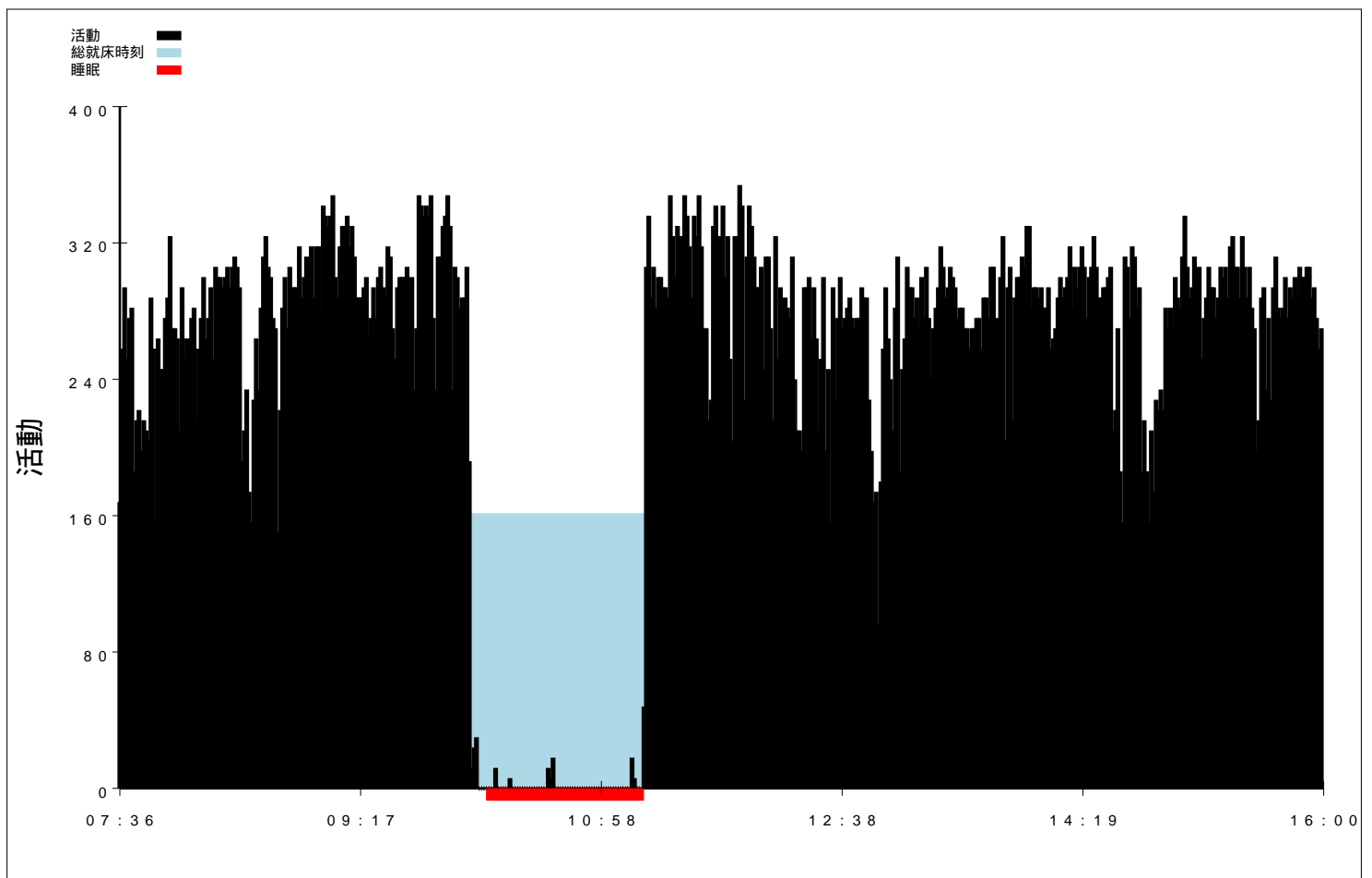


就床時刻 (Time in Bed)	02:49
入眠潜時 (Slat)	00:32
睡眠終了時刻 (Offset Sleep)	05:09
起床時刻 (Out of Bed)	05:12
総睡眠時間 (TST)	01:46
中途覚醒時間 (WASO)	2
睡眠効率 (SE)	98 %
浅い眠り (Activity Index)	21 %
歩数 (活動量: Actigraph法による)	358



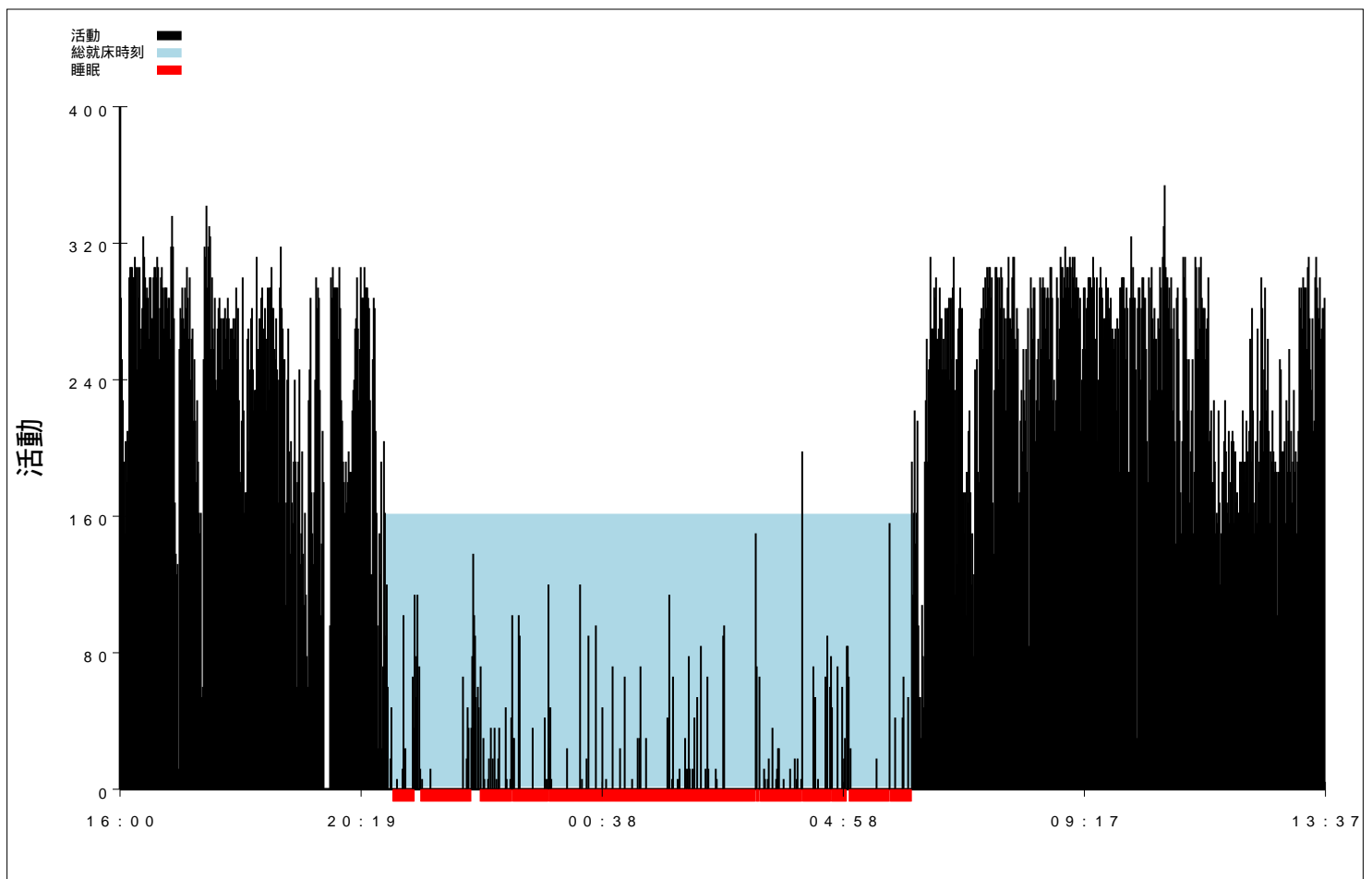


就床時刻 (Time in Bed)	10:00
入眠潜時 (Slat)	00:09
睡眠終了時刻 (Offset Sleep)	11:15
起床時刻 (Out of Bed)	11:17
総睡眠時間 (TST)	01:05
中途覚醒時間 (WASO)	1
睡眠効率 (SE)	98 %
浅い眠り (Activity Index)	12 %
歩数 (活動量: Actigraph法による)	4073



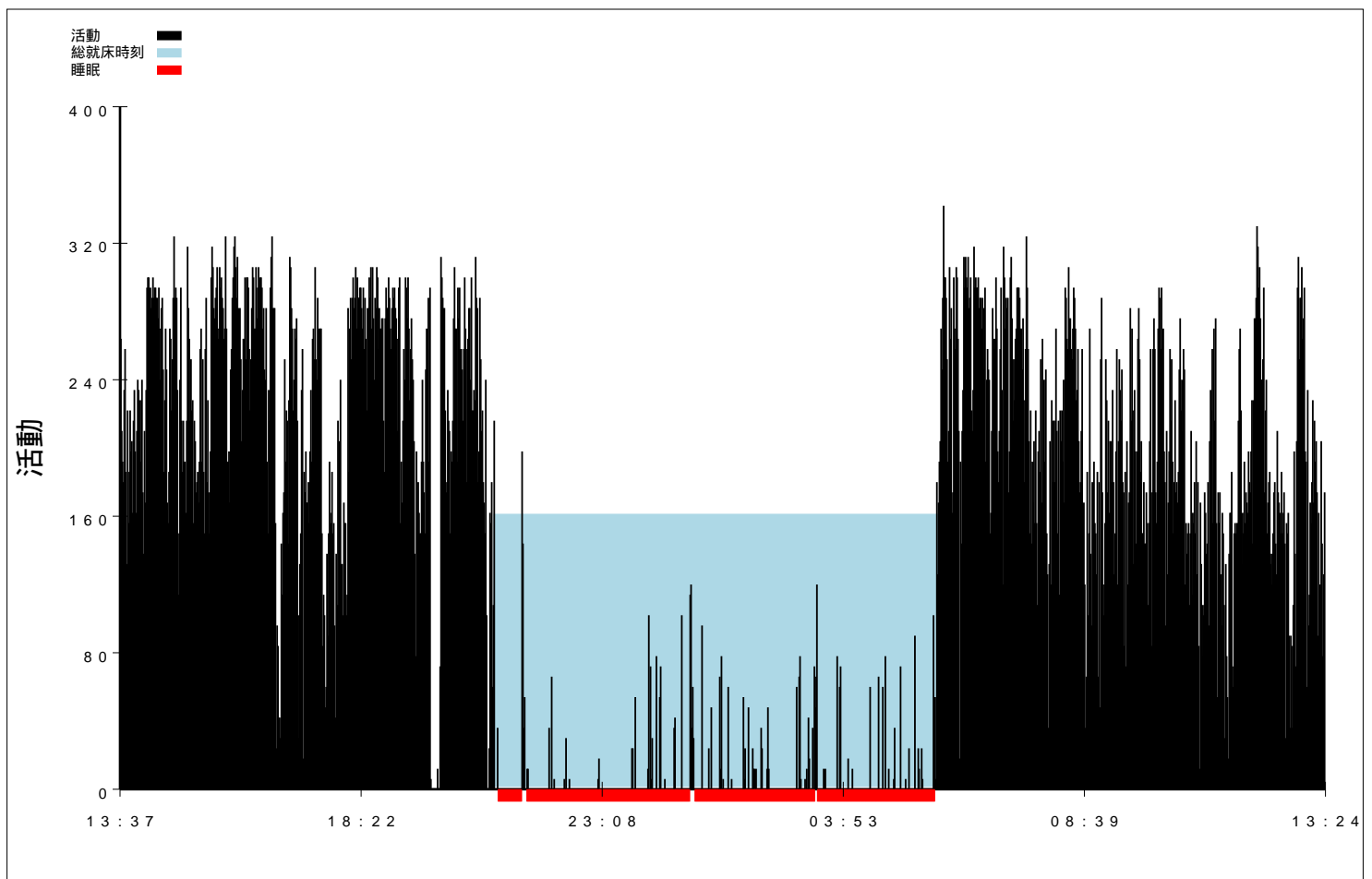


就床時刻 (Time in Bed)	20:42
入眠潜時 (Slat)	00:10
睡眠終了時刻 (Offset Sleep)	06:11
起床時刻 (Out of Bed)	06:15
総睡眠時間 (TST)	08:51
中途覚醒時間 (WASO)	28
睡眠効率 (SE)	94 %
浅い眠り (Activity Index)	23 %
歩数 (活動量: Actigraph法による)	11037



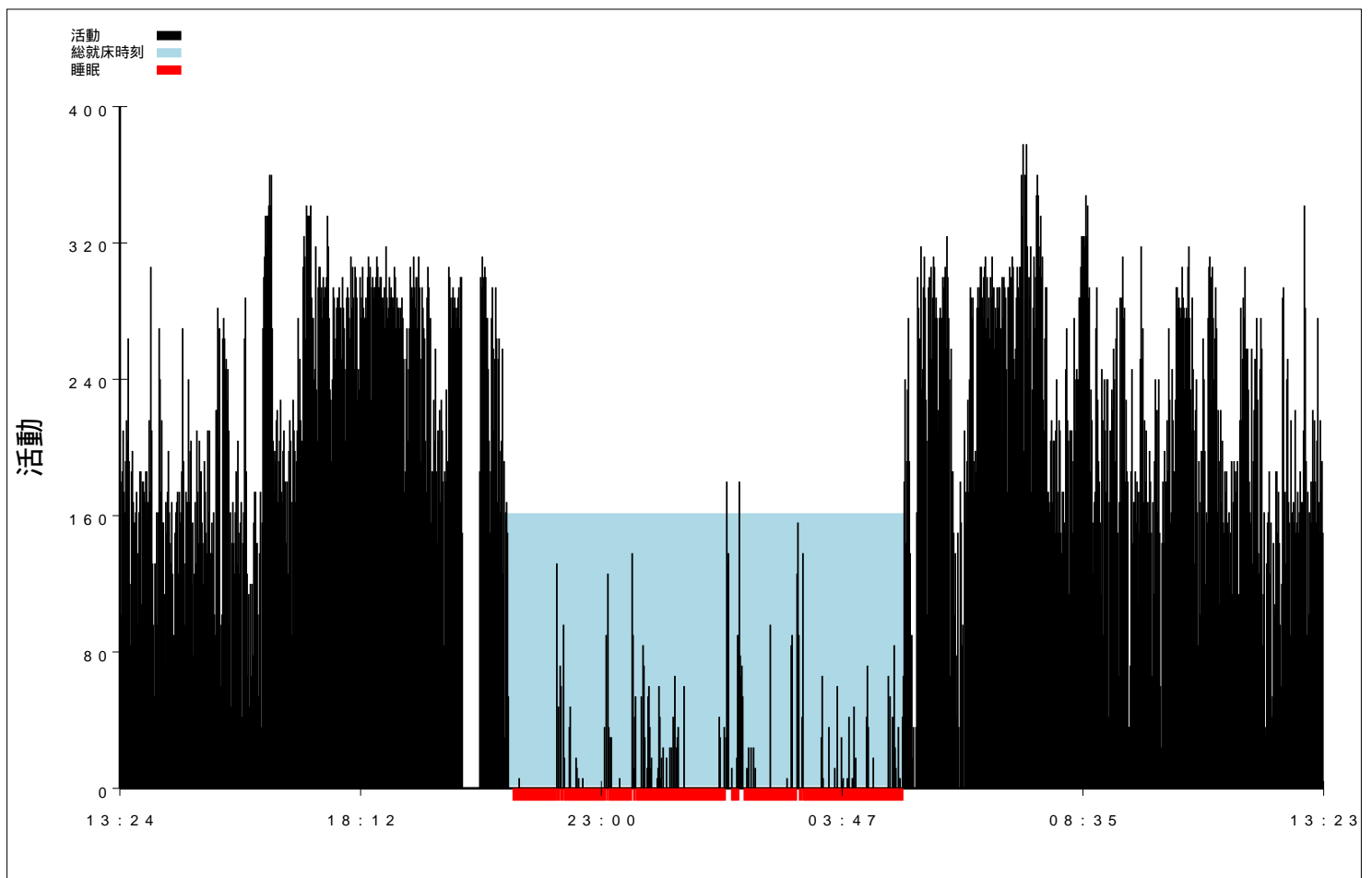


就床時刻 (Time in Bed)	20:58
入眠潜時 (Slat)	00:05
睡眠終了時刻 (Offset Sleep)	05:41
起床時刻 (Out of Bed)	05:48
総睡眠時間 (TST)	08:22
中途覚醒時間 (WASO)	16
睡眠効率 (SE)	96 %
浅い眠り (Activity Index)	18 %
歩数 (活動量: Actigraph法による)	12511



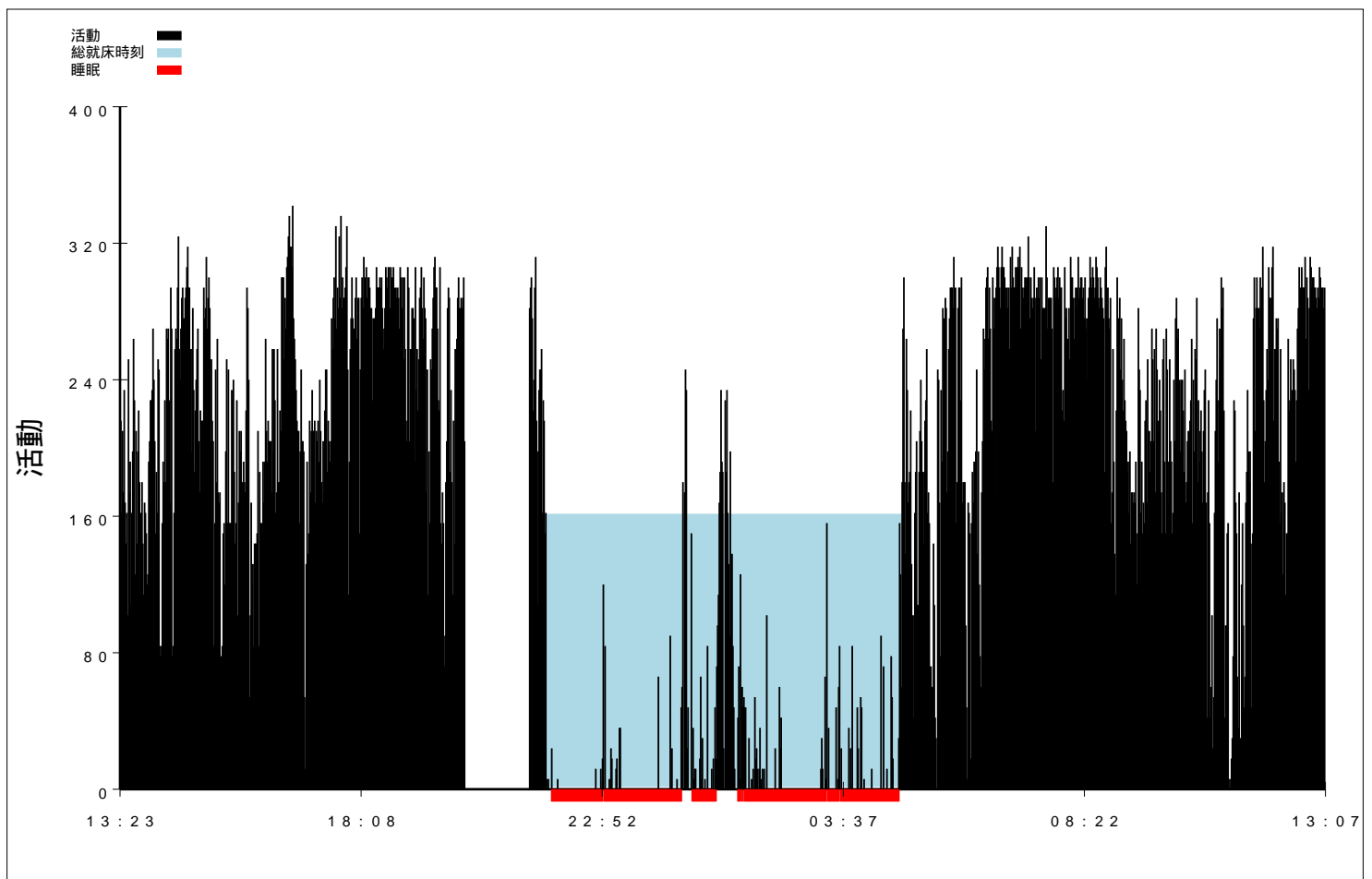


就床時刻 (Time in Bed)	21:00
入眠潜時 (Slat)	00:13
睡眠終了時刻 (Offset Sleep)	05:00
起床時刻 (Out of Bed)	05:03
総睡眠時間 (TST)	07:19
中途覚醒時間 (WASO)	28
睡眠効率 (SE)	94 %
浅い眠り (Activity Index)	23 %
歩数 (活動量: Actigraph法による)	12207



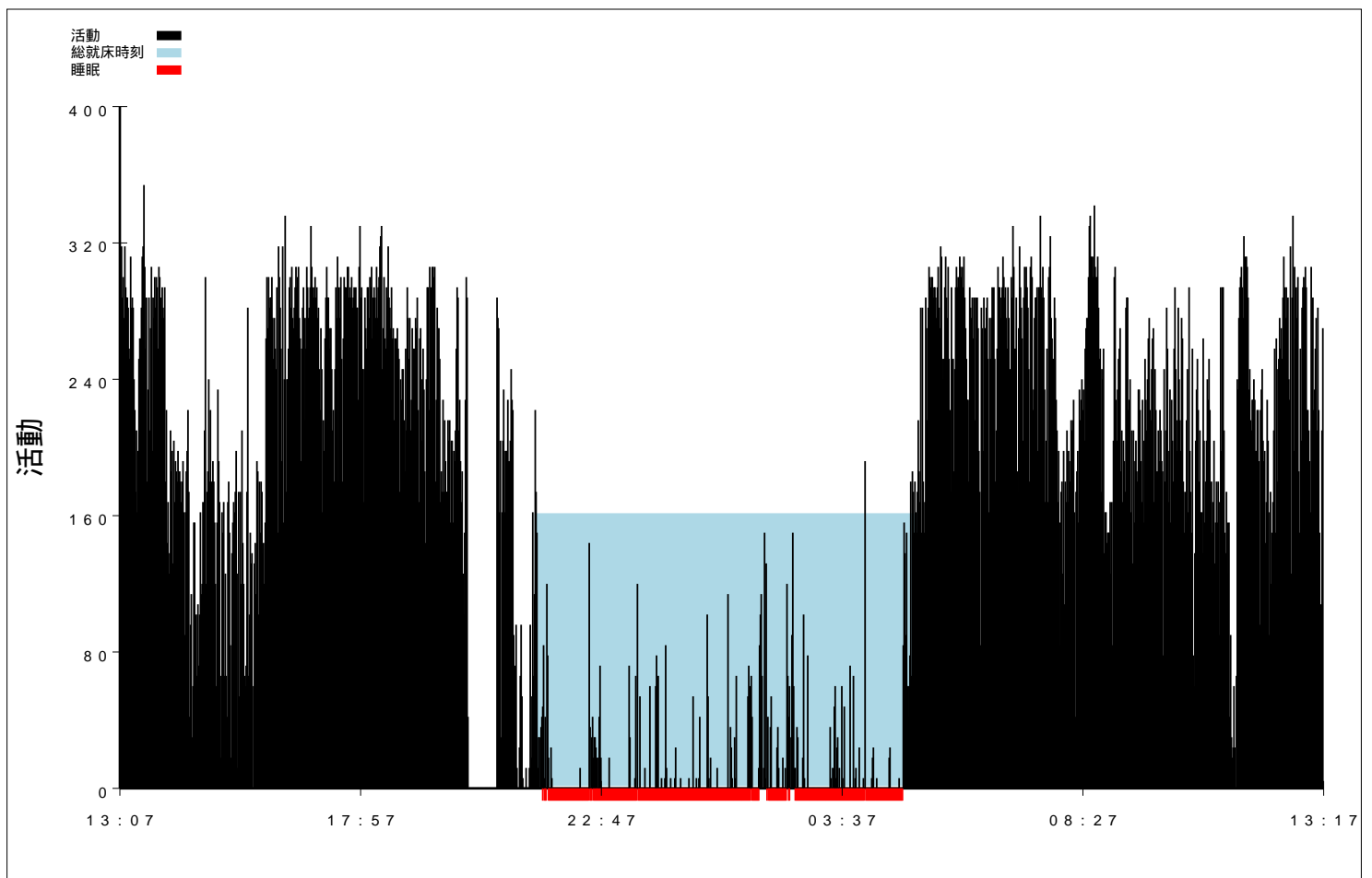


就床時刻 (Time in Bed)	21:42
入眠潜時 (Slat)	00:09
睡眠終了時刻 (Offset Sleep)	04:43
起床時刻 (Out of Bed)	04:48
総睡眠時間 (TST)	06:08
中途覚醒時間 (WASO)	44
睡眠効率 (SE)	89 %
浅い眠り (Activity Index)	28 %
歩数 (活動量: Actigraph法による)	14038





就床時刻 (Time in Bed)	21:26
入眠潜時 (Slat)	00:16
睡眠終了時刻 (Offset Sleep)	04:50
起床時刻 (Out of Bed)	05:09
総睡眠時間 (TST)	06:44
中途覚醒時間 (WASO)	24
睡眠効率 (SE)	94 %
浅い眠り (Activity Index)	28 %
歩数 (活動量: Actigraph法による)	13645





就床時刻 (Time in Bed)	21:24
入眠潜時 (Slat)	00:16
睡眠終了時刻 (Offset Sleep)	04:23
起床時刻 (Out of Bed)	04:32
総睡眠時間 (TST)	06:24
中途覚醒時間 (WASO)	19
睡眠効率 (SE)	95 %
浅い眠り (Activity Index)	22 %
歩数 (活動量: Actigraph法による)	14843

