

日付	曜日	就寝時間	起床時間	睡眠時間	眠りにつく	起床/中断	軽い睡眠	静か/休息	深い睡眠	睡眠効率	平均心拍数
2019/12/01	日	23:14:00	1:15:00	2:01:00	0:00:00	0:00:00	0:45:00	0:15:00	1:15:00	100%	57
		合計/平均		2:01:00	0:00:00	0:00:00	0:45:00	0:15:00	1:15:00	100%	57
日付	曜日	就寝時間	起床時間	睡眠時間	眠りにつく	起床/中断	軽い睡眠	静か/休息	深い睡眠	睡眠効率	平均心拍数
2019/12/02	月	22:14:00	1:45:00	2:51:00	0:00:00	0:40:00	2:11:00	0:00:00	0:39:00	81%	61
		合計/平均		2:51:00	0:00:00	0:40:00	2:11:00	0:00:00	0:39:00	81%	61
		前日比		0:50:00	0:00:00	0:40:00	1:26:00	-0:15:00	-0:36:00	-19%	4
日付	曜日	就寝時間	起床時間	睡眠時間	眠りにつく	起床/中断	軽い睡眠	静か/休息	深い睡眠	睡眠効率	平均心拍数
2019/12/03	火	21:00:00	3:00:00	5:22:00	0:00:00	0:38:00	2:24:00	0:32:00	2:24:00	89%	61
		9:22:00	10:02:00	0:40:00	0:00:00	0:00:00	0:13:00	0:00:00	0:26:00	100%	61
		合計/平均		6:02:00	0:00:00	0:38:00	2:37:00	0:32:00	2:50:00	95%	61
		前日比		3:11:00	0:00:00	-0:02:00	0:26:00	0:32:00	2:11:00	14%	57
日付	曜日	就寝時間	起床時間	睡眠時間	眠りにつく	起床/中断	軽い睡眠	静か/休息	深い睡眠	睡眠効率	平均心拍数
2019/12/04	水	21:26:00	2:08:00	4:08:00	0:00:00	0:34:00	1:39:00	2:28:00	0:00:00	88%	68
		13:35:00	14:56:00	1:21:00	0:00:00	0:00:00	0:48:00	0:00:00	0:32:00	100%	59
		合計/平均		5:29:00	0:00:00	0:34:00	2:27:00	2:28:00	0:32:00	94%	63.5
		前日比		-0:33:00	0:00:00	-0:04:00	-0:10:00	1:56:00	-2:18:00	-1%	6.5
日付	曜日	就寝時間	起床時間	睡眠時間	眠りにつく	起床/中断	軽い睡眠	静か/休息	深い睡眠	睡眠効率	平均心拍数
2019/12/05	木	21:02:00	2:46:00	4:42:00	0:00:00	1:02:00	2:24:00	0:14:00	1:58:00	82%	62
		合計/平均		4:42:00	0:00:00	1:02:00	2:24:00	0:14:00	1:58:00	82%	62
		前日比		-0:47:00	0:00:00	0:28:00	-0:03:00	-2:14:00	1:26:00	-12%	55.5
日付	曜日	就寝時間	起床時間	睡眠時間	眠りにつく	起床/中断	軽い睡眠	静か/休息	深い睡眠	睡眠効率	平均心拍数
2019/12/06	金	21:24:00	1:12:00	3:36:00	0:00:00	0:12:00	1:32:00	0:46:00	1:17:00	95%	64
		合計/平均		3:36:00	0:00:00	0:12:00	1:32:00	0:46:00	1:17:00	95%	64
		前日比		-1:06:00	0:00:00	-0:50:00	-0:52:00	0:32:00	-0:41:00	13%	8.5
日付	曜日	就寝時間	起床時間	睡眠時間	眠りにつく	起床/中断	軽い睡眠	静か/休息	深い睡眠	睡眠効率	平均心拍数
2019/12/07	土	21:04:00	3:01:00	4:40:00	0:00:00	1:17:00	2:28:00	1:05:00	1:05:00	78%	65
		合計/平均		4:40:00	0:00:00	1:17:00	2:28:00	1:05:00	1:05:00	78%	65
		前日比		1:04:00	0:00:00	1:05:00	0:56:00	0:19:00	-0:12:00	-17%	56.5
日付	曜日	就寝時間	起床時間	睡眠時間	眠りにつく	起床/中断	軽い睡眠	静か/休息	深い睡眠	睡眠効率	平均心拍数
2019/12/08	日	21:00:00	0:06:00	2:53:00	0:00:00	0:13:00	1:18:00	1:34:00	0:00:00	93%	71
		9:17:00	12:57:00	3:19:00	0:00:00	0:21:00	2:02:00	1:16:00	0:00:00	90%	59
		合計/平均		6:12:00	0:00:00	0:34:00	3:20:00	2:50:00	0:00:00	92%	65
		前日比		1:32:00	0:00:00	-0:43:00	0:52:00	1:45:00	-1:05:00	14%	8.5
日付	曜日	就寝時間	起床時間	睡眠時間	眠りにつく	起床/中断	軽い睡眠	静か/休息	深い睡眠	睡眠効率	平均心拍数
2019/12/09	月	21:05:00	4:04:00	4:10:00	0:00:00	2:49:00	2:20:00	0:46:00	1:02:00	60%	62
		合計/平均		4:10:00	0:00:00	2:49:00	2:20:00	0:46:00	1:02:00	60%	62
		前日比		-2:02:00	0:00:00	2:15:00	-1:00:00	-2:04:00	1:02:00	-32%	53.5
日付	曜日	就寝時間	起床時間	睡眠時間	眠りにつく	起床/中断	軽い睡眠	静か/休息	深い睡眠	睡眠効率	平均心拍数
2019/12/10	火	21:25:00	1:16:00	2:08:00	0:00:00	1:43:00	1:25:00	0:00:00	0:42:00	55%	64

日付	曜日	就寝時間	起床時間	睡眠時間	眠りにつく	起床/中断	軽い睡眠	静か/休息	深い睡眠	睡眠効率	平均心拍数
		合計/平均		2:08:00	0:00:00	1:43:00	1:25:00	0:00:00	0:42:00	55%	64
		前日比		-2:02:00	0:00:00	-1:06:00	-0:55:00	-0:46:00	-0:20:00	-5%	10.5
日付	曜日	就寝時間	起床時間	睡眠時間	眠りにつく	起床/中断	軽い睡眠	静か/休息	深い睡眠	睡眠効率	平均心拍数
2019/12/11	水	21:00:00	4:00:00	3:43:00	0:00:00	3:17:00	2:16:00	0:37:00	0:49:00	53%	64
		15:25:00	16:45:00	0:51:00	0:00:00	0:29:00	0:40:00	0:10:00	0:00:00	64%	80
		合計/平均		4:34:00	0:00:00	3:46:00	2:56:00	0:47:00	0:49:00	59%	72
		前日比		2:26:00	0:00:00	2:03:00	1:31:00	0:47:00	0:07:00	3%	61.5
日付	曜日	就寝時間	起床時間	睡眠時間	眠りにつく	起床/中断	軽い睡眠	静か/休息	深い睡眠	睡眠効率	平均心拍数
2019/12/12	木	21:22:00	3:46:00	4:10:00	0:00:00	2:14:00	3:00:00	0:55:00	0:13:00	65%	68
		合計/平均		4:10:00	0:00:00	2:14:00	3:00:00	0:55:00	0:13:00	65%	68
		前日比		-0:24:00	0:00:00	-1:32:00	0:04:00	0:08:00	-0:36:00	7%	6.5
日付	曜日	就寝時間	起床時間	睡眠時間	眠りにつく	起床/中断	軽い睡眠	静か/休息	深い睡眠	睡眠効率	平均心拍数
2019/12/13	金	23:50:00	4:17:00	3:13:00	0:00:00	1:14:00	2:28:00	0:29:00	0:14:00	65%	68
		13:28:00	13:47:00	0:19:00	0:00:00	0:00:00	0:09:00	0:09:00	0:00:00	100%	71
		16:51:00	17:31:00	0:40:00	0:00:00	0:00:00	0:40:00	0:00:00	0:00:00	100%	67
		合計/平均		4:12:00	0:00:00	1:14:00	3:17:00	0:38:00	0:14:00	88%	68.7
		前日比		0:02:00	0:00:00	-1:00:00	0:17:00	-0:17:00	0:01:00	23%	62.2
日付	曜日	就寝時間	起床時間	睡眠時間	眠りにつく	起床/中断	軽い睡眠	静か/休息	深い睡眠	睡眠効率	平均心拍数
2019/12/14	土	21:00:00	3:30:00	5:30:00	0:00:00	1:00:00	2:30:00	2:00:00	1:00:00	70%	68
		7:07:00	8:29:00	1:14:00	0:00:00	0:08:00	1:14:00	0:00:00	0:00:00	90%	66
		合計/平均		6:44:00	0:00:00	1:08:00	3:44:00	2:00:00	1:00:00	80%	67
		前日比		2:32:00	0:00:00	-0:06:00	0:27:00	1:22:00	0:46:00	-8%	4.8
日付	曜日	就寝時間	起床時間	睡眠時間	眠りにつく	起床/中断	軽い睡眠	静か/休息	深い睡眠	睡眠効率	平均心拍数
2019/12/15	日	21:42:00	23:29:00	1:30:00	0:00:00	0:17:00	1:15:00	0:15:00	0:00:00	84%	68
		1:47:00	2:48:00	1:01:00	0:00:00	0:00:00	1:01:00	0:00:00	0:00:00	100%	63
		合計/平均		2:31:00	0:00:00	0:17:00	2:16:00	0:15:00	0:00:00	92%	65.5
		前日比		-4:13:00	0:00:00	-0:51:00	-1:28:00	-1:45:00	-1:00:00	12%	60.7
日付	曜日	就寝時間	起床時間	睡眠時間	眠りにつく	起床/中断	軽い睡眠	静か/休息	深い睡眠	睡眠効率	平均心拍数
2019/12/16	月	21:01:00	1:01:00	2:22:00	0:00:00	1:38:00	1:39:00	0:00:00	0:42:00	59%	63
		合計/平均		2:22:00	0:00:00	1:38:00	1:39:00	0:00:00	0:42:00	59%	63
		前日比		-0:09:00	0:00:00	1:21:00	-0:37:00	-0:15:00	0:42:00	-33%	2.3
日付	曜日	就寝時間	起床時間	睡眠時間	眠りにつく	起床/中断	軽い睡眠	静か/休息	深い睡眠	睡眠効率	平均心拍数
2019/12/17	火	21:01:00	2:44:00	3:29:00	0:00:00	2:14:00	3:15:00	0:00:00	0:13:00	61%	62
		合計/平均		3:29:00	0:00:00	2:14:00	3:15:00	0:00:00	0:13:00	61%	62
		前日比		1:07:00	0:00:00	0:36:00	1:36:00	0:00:00	-0:29:00	2%	59.7
日付	曜日	就寝時間	起床時間	睡眠時間	眠りにつく	起床/中断	軽い睡眠	静か/休息	深い睡眠	睡眠効率	平均心拍数
2019/12/18	水	21:21:00	3:00:00	3:56:00	0:00:00	1:43:00	2:27:00	1:28:00	0:00:00	70%	66
		12:20:00	13:15:00	0:55:00	0:00:00	0:00:00	0:18:00	0:36:00	0:00:00	100%	80
		合計/平均		4:51:00	0:00:00	1:43:00	2:45:00	2:04:00	0:00:00	85%	73
		前日比		1:22:00	0:00:00	-0:31:00	-0:30:00	2:04:00	-0:13:00	24%	13.3
日付	曜日	就寝時間	起床時間	睡眠時間	眠りにつく	起床/中断	軽い睡眠	静か/休息	深い睡眠	睡眠効率	平均心拍数
2019/12/19	木	21:27:00	1:42:00	4:12:00	0:00:00	0:03:00	2:31:00	1:07:00	0:33:00	99%	72

日付	曜日	就寝時間	起床時間	睡眠時間	眠りにつく	起床/中断	軽い睡眠	静か/休息	深い睡眠	睡眠効率	平均心拍数
		12:55:00	13:59:00	1:01:00	0:00:00	0:03:00	0:45:00	0:00:00	0:15:00	95%	66
		合計/平均		5:13:00	0:00:00	0:06:00	3:16:00	1:07:00	0:48:00	97%	69
		前日比		0:22:00	0:00:00	-1:37:00	0:31:00	-0:57:00	0:48:00	12%	55.7
日付	曜日	就寝時間	起床時間	睡眠時間	眠りにつく	起床/中断	軽い睡眠	静か/休息	深い睡眠	睡眠効率	平均心拍数
2019/12/20	金	21:38:00	0:58:00	3:00:00	0:00:00	0:20:00	1:30:00	1:00:00	0:30:00	90%	67
		合計/平均		3:00:00	0:00:00	0:20:00	1:30:00	1:00:00	0:30:00	90%	67
		前日比		-2:13:00	0:00:00	0:14:00	-1:46:00	-0:07:00	-0:18:00	-7%	11.3
日付	曜日	就寝時間	起床時間	睡眠時間	眠りにつく	起床/中断	軽い睡眠	静か/休息	深い睡眠	睡眠効率	平均心拍数
2019/12/21	土	21:00:00	0:45:00	2:53:00	0:00:00	0:52:00	2:05:00	0:47:00	0:30:00	77%	73
		4:15:00	6:22:00	1:39:00	0:00:00	0:28:00	1:22:00	0:00:00	0:16:00	78%	65
		11:25:00	17:26:00	3:31:00	0:00:00	2:30:00	2:26:00	0:00:00	1:24:00	58%	63
		合計/平均		8:03:00	0:00:00	3:50:00	5:53:00	0:47:00	2:10:00	71%	67
		前日比		5:03:00	0:00:00	3:30:00	4:23:00	-0:13:00	1:40:00	-19%	55.7
日付	曜日	就寝時間	起床時間	睡眠時間	眠りにつく	起床/中断	軽い睡眠	静か/休息	深い睡眠	睡眠効率	平均心拍数
2019/12/22	日	20:00:00	6:00:00	7:00:00	0:00:00	3:00:00	4:00:00	2:00:00	1:00:00	77%	73
		合計/平均		7:00:00	0:00:00	3:00:00	4:00:00	2:00:00	1:00:00	77%	73
		前日比		-1:03:00	0:00:00	-0:50:00	-1:53:00	1:13:00	-1:10:00	6%	17.3
日付	曜日	就寝時間	起床時間	睡眠時間	眠りにつく	起床/中断	軽い睡眠	静か/休息	深い睡眠	睡眠効率	平均心拍数
2019/12/23	月	22:30:00	3:14:00	2:26:00	0:00:00	2:18:00	1:46:00	0:00:00	0:39:00	51%	61
		合計/平均		2:26:00	0:00:00	2:18:00	1:46:00	0:00:00	0:39:00	51%	61
		前日比		-4:34:00	0:00:00	-0:42:00	-2:14:00	-2:00:00	-0:21:00	-26%	43.7
日付	曜日	就寝時間	起床時間	睡眠時間	眠りにつく	起床/中断	軽い睡眠	静か/休息	深い睡眠	睡眠効率	平均心拍数
2019/12/24	火	21:24:00	1:43:00	3:25:00	0:00:00	0:54:00	2:06:00	0:47:00	0:31:00	79%	62
		合計/平均		3:25:00	0:00:00	0:54:00	2:06:00	0:47:00	0:31:00	79%	62
		前日比		0:59:00	0:00:00	-1:24:00	0:20:00	0:47:00	-0:08:00	28%	18.3
日付	曜日	就寝時間	起床時間	睡眠時間	眠りにつく	起床/中断	軽い睡眠	静か/休息	深い睡眠	睡眠効率	平均心拍数
2019/12/25	水	22:49:00	3:30:00	3:48:00	0:00:00	0:53:00	2:08:00	1:11:00	0:28:00	81%	62
		16:06:00	18:12:00	1:31:00	0:00:00	0:35:00	0:30:00	1:00:00	0:00:00	72%	71
		合計/平均		5:19:00	0:00:00	1:28:00	2:38:00	2:11:00	0:28:00	77%	66.5
		前日比		1:54:00	0:00:00	0:34:00	0:32:00	1:24:00	-0:03:00	-3%	48.2
日付	曜日	就寝時間	起床時間	睡眠時間	眠りにつく	起床/中断	軽い睡眠	静か/休息	深い睡眠	睡眠効率	平均心拍数
2019/12/26	木	21:27:00	3:01:00	5:00:00	0:00:00	0:34:00	3:15:00	0:45:00	1:00:00	90%	64
		合計/平均		5:00:00	0:00:00	0:34:00	3:15:00	0:45:00	1:00:00	90%	64
		前日比		-0:19:00	0:00:00	-0:54:00	0:37:00	-1:26:00	0:32:00	14%	15.8
日付	曜日	就寝時間	起床時間	睡眠時間	眠りにつく	起床/中断	軽い睡眠	静か/休息	深い睡眠	睡眠効率	平均心拍数
2019/12/27	金	21:23:00	4:07:00	6:33:00	0:00:00	0:21:00	3:07:00	3:25:00	0:00:00	95%	67
		合計/平均		6:33:00	0:00:00	0:21:00	3:07:00	3:25:00	0:00:00	95%	67
		前日比		1:33:00	0:00:00	-0:13:00	-0:08:00	2:40:00	-1:00:00	5%	51.2
日付	曜日	就寝時間	起床時間	睡眠時間	眠りにつく	起床/中断	軽い睡眠	静か/休息	深い睡眠	睡眠効率	平均心拍数
2019/12/28	土	23:15:00	6:45:00	6:14:00	0:00:00	1:16:00	3:53:00	1:02:00	1:17:00	83%	66

日付	曜日	就寝時間	起床時間	睡眠時間	眠りにつく	起床／中断	軽い睡眠	静か／休息	深い睡眠	睡眠効率	平均心拍数
		13:06:00	16:54:00	3:08:00	0:00:00	0:40:00	2:05:00	0:31:00	0:31:00	82%	69
		合計／平均		9:22:00	0:00:00	1:56:00	5:58:00	1:33:00	1:48:00	83%	67.5
		前日比		2:49:00	0:00:00	1:35:00	2:51:00	-1:52:00	1:48:00	-13%	16.3
日付	曜日	就寝時間	起床時間	睡眠時間	眠りにつく	起床／中断	軽い睡眠	静か／休息	深い睡眠	睡眠効率	平均心拍数
2019/12/29	日	21:00:00	1:28:00	3:48:00	0:00:00	0:40:00	2:47:00	0:15:00	0:45:00	85%	66
		合計／平均		3:48:00	0:00:00	0:40:00	2:47:00	0:15:00	0:45:00	85%	66
		前日比		-5:34:00	0:00:00	-1:16:00	-3:11:00	-1:18:00	-1:03:00	3%	49.7
日付	曜日	就寝時間	起床時間	睡眠時間	眠りにつく	起床／中断	軽い睡眠	静か／休息	深い睡眠	睡眠効率	平均心拍数
2019/12/30	月	21:37:00	3:16:00	4:29:00	0:00:00	1:10:00	1:44:00	2:14:00	0:29:00	79%	72
		合計／平均		4:29:00	0:00:00	1:10:00	1:44:00	2:14:00	0:29:00	79%	72
		前日比		0:41:00	0:00:00	0:30:00	-1:03:00	1:59:00	-0:16:00	-6%	22.3
日付	曜日	就寝時間	起床時間	睡眠時間	眠りにつく	起床／中断	軽い睡眠	静か／休息	深い睡眠	睡眠効率	平均心拍数
2019/12/31	火	23:01:00	5:13:00	4:17:00	0:00:00	1:55:00	2:16:00	0:15:00	1:45:00	69%	66
		合計／平均		4:17:00	0:00:00	1:55:00	2:16:00	0:15:00	1:45:00	69%	66
		前日比		-0:12:00	0:00:00	0:45:00	0:32:00	-1:59:00	1:16:00	-10%	43.7
		平均		4:36:06	0:00:00	1:21:46	2:43:46	1:01:45	0:51:06	79%	66
		最大		9:22:00	0:00:00	3:50:00	5:58:00	3:25:00	2:50:00	100%	73
		最小		2:01:00	0:00:00	0:00:00	0:45:00	0:00:00	0:00:00	51%	57