GARMIN



INDEX SLEEP MONITOR

操作マニュアル

Rev. B

© 2025 Garmin Ltd. or its subsidiaries

目次

はじめに 1
使用開始にあたって 1
デバイス概要 1
デバイスを初めて起動する 2
Index Sleep Monitor を装着する 3
デバイス装着時のヒント 4
発信部のステータス LED 5
ペアリングとセットアップ 6
Garmin Connect アプリとペアリングする 6
Index Sleep Monitor を再ペアリングする 6
アラームを設定する 6
アラームを編集する 7
アラームをスヌーズまたは停止する 7
システム設定 7
睡眠スケジュールを設定する 7
バイブレーションレベルを設定する 7
発信部を起動する 7
睡眠データを確認する 8
Garmin Connect アプリに手動でデータを同期する 8
睡眠トラッキング 9
Body Battery 9
血中酸素トラッキング 9
血中酸素レベルが不規則な値を示す場合 9
HRV ステータス 9
皮膚温 10
呼吸変動 10
デバイス情報 11
デバイスを充電する 11
デバイスを PC に接続する 11
Garmin Connect アプリでソフトウェアをアップデートする 12
お取り扱い上の注意事項 12
発信部の着脱方法 12
洗濯機でのお手入れ 13
仕様 13
トラブルシューティング 14
デバイスをリセットする 14
デバイスとスマートフォンが接続できません 14
バッテリー残量を確認する 14
デバイスとアプリが同期できない 14
デバイスに関するその他の情報 15
商標について 16

はじめに

⚠警告

本製品を安全にご使用いただくために、同梱の「安全および製品に関する警告と注意事項」に記載される内容を必ずお読みください。

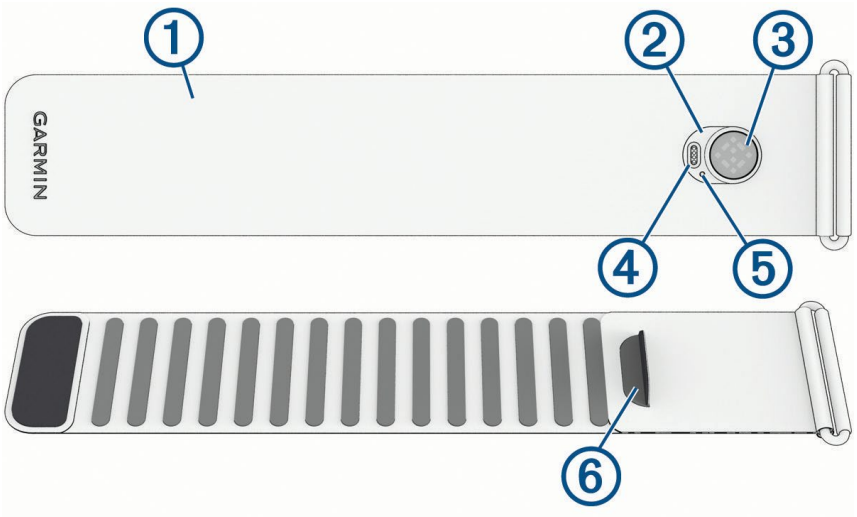
使用開始にあたって

Index Sleep Monitor デバイスを初めてご使用になるときには、次の手順に沿ってセットアップし、基本的な機能を理解しましょう。

- デバイスを外部電源に接続して起動します。（*2 ページ　デバイスを初めて起動する*）
- スマートフォンに Garmin Connect アプリをダウンロードし、デバイスをペアリングします。（*6 ページ　Garmin Connect アプリとペアリングする*）
- デバイスを充電します。（*11 ページ　デバイスを充電する*）
- ソフトウェアの更新を確認します。（*12 ページ　Garmin Connect アプリでソフトウェアをアップデートする*）

  ソフトウェアを更新することで、プライバシーやセキュリティ、その他さまざまな機能の修正や改善が反映されます。
- デバイスを起動して就寝します。（*2 ページ　デバイスを初めて起動する*）

デバイス概要



①	バンド
②	発信部
③	センサー
④	充電ポート
⑤	LED
⑥	発信部取り付け用ポケット開口部

デバイスを初めて起動する

1 発信部の裏面にあるセンサーから保護フィルムをはがします。



2 チャージングケーブルの▲マークの付いた方の端子を、充電ポートに差し込みます。

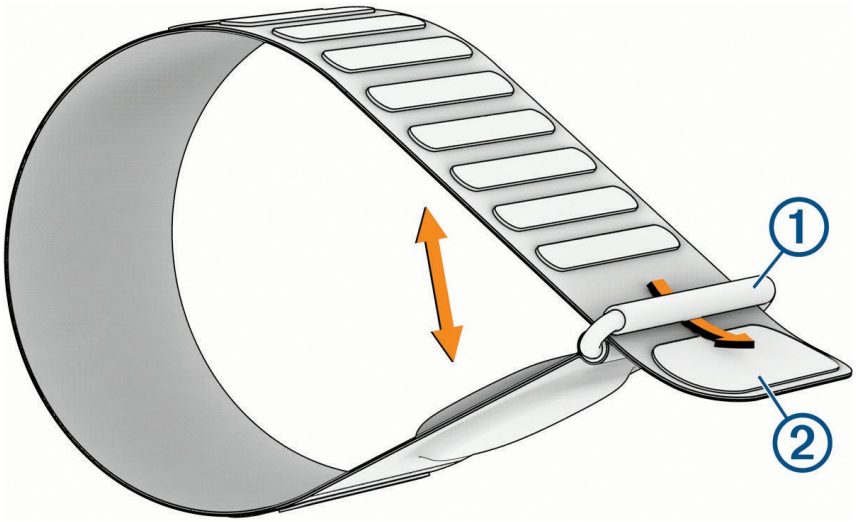


3 チャージングケーブルのもう一方の端子を、充電可能な USB ポートに差し込みます。
ペアリングモード中は、LED が ■ で点滅します。(*6 ページ　Garmin Connect アプリとペアリングする*)

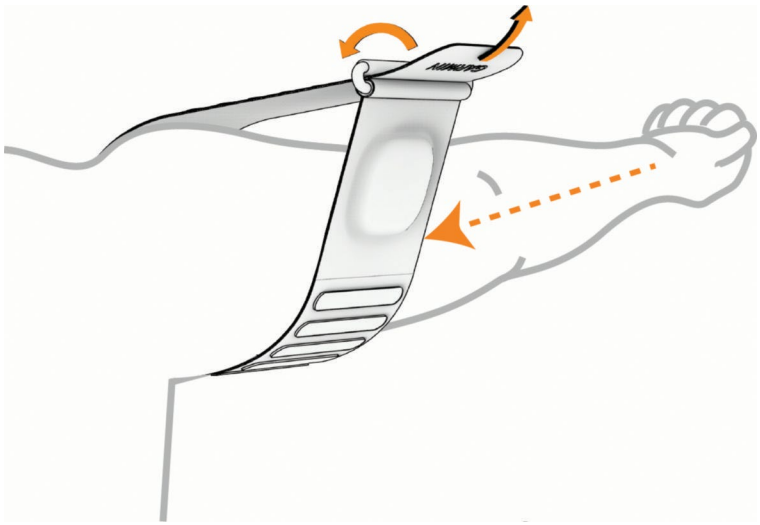
Index Sleep Monitor を装着する

デバイスを装着したまま就寝すると、睡眠中の動きと睡眠パターンを記録します。記録した睡眠データは、Garmin Connect アカウントで確認できます。(*9 ページ　睡眠トラッキング*)

1. バンドを広げます。
2. バンドを固定用バー①に通します。



3. バンドに腕を通して、上腕まで引き上げます。

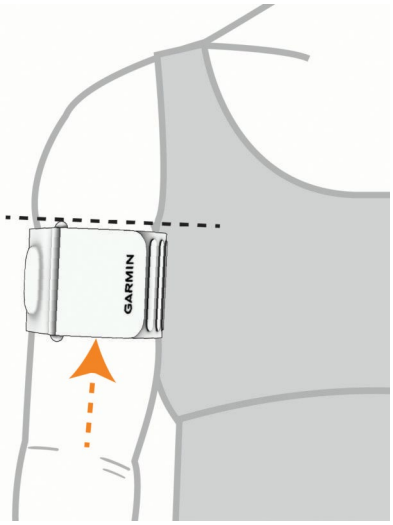


バンドは肘より上に装着してください。

4. 肘を曲げ、バンドの端②を面ファスナーで固定します。
5. 必要に応じて、きつすぎない程度にバンドを調整します。(*4 ページ　デバイス装着時のヒント*)

ヒント：バンドの長さを毎回調整する必要はありません。バンドが腕にぴったり合うように調整すると、そのままスライドさせて着脱することができます。

6. 発信部が就寝中に体の下敷きにならない位置にくるように調整します。



デバイス装着時のヒント

⚠注意

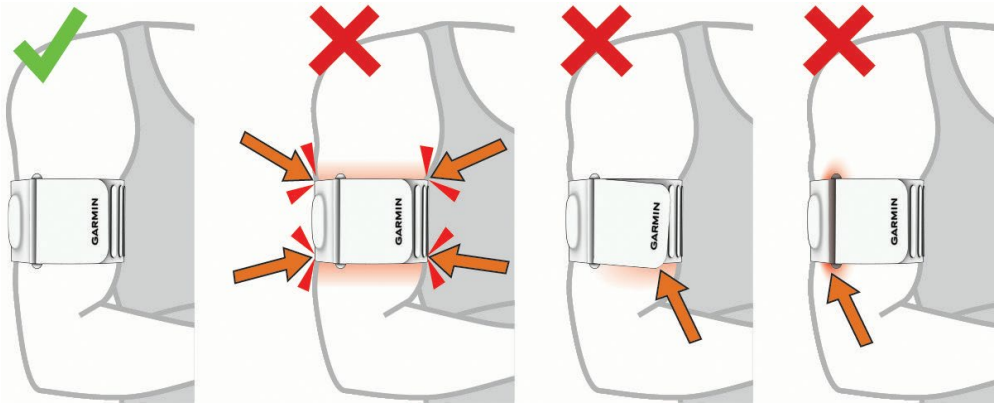
デバイスを長期間装着すると、特に敏感肌やアレルギーをお持ちの方は、皮膚に炎症やかぶれが生じることがあります。皮膚に炎症やかぶれが生じた場合には、症状が改善するまでデバイスを取り外してください。皮膚の炎症やかぶれを防ぐため、デバイスを常に清潔で乾燥した状態に保ってください。腕に装着する際は、バンドを締め付けすぎないようにしてください。

デバイスのバンドは、きつすぎず、腕に軽くフィットする程度に装着してください。

注意：バンドに腕を通す前に長さを調整しておくと、装着しやすくなります。

- バンドの長さに対して腕が太めの場合は、面ファスナーを固定用バーに近い位置で留めてください。
- バンドが腕にぴったり合うように調整した後は、その長さを維持しておくと、毎回調整せずにスライドさせて着脱することができます。
- バンド装着による睡眠中の違和感を軽減するため、装着状態を確認してください。

  注意：快適な装着位置や、装着した状態に慣れるまでにかかる時間には個人差があります。
- デバイスの発信部取り付け用ポケットを、しわや浮きがないように肌にぴったりとフィットさせてください。
- 腕に装着する際は、バンドを締め付けすぎないようにしてください。



- デバイスの発信部取り付け用ポケットと固定用バーが腕の外側にくるように装着し、発信部が外側を向くようにしてください。

  ヒント：発信部が腕の内側に近い位置にあるほうが違和感がない場合は、そのように装着しても性能に影響はありません。
- 発信部に乗り上げないようにしてください。
- バンド装着部を圧迫するような、締め付けのある衣服の着用は避けてください。
- バンドは初めて着用する前および定期的に洗濯してください。（*13 ページ　洗濯機でのお手入れ*）

発信部のステータス LED

LED の動作	ステータス
点滅（）	アクティブ（ペアリングモード中） ペアリングモードは最長で 5 分間継続します。
点灯（）	ペアリング完了
点滅（）	起動中
点滅（）	充電中 バッテリーの充電残量が増えると点滅速度が遅くなります。
点灯（）	充電完了
交互に点滅（）	ソフトウェア更新中
点滅（）	ペアリング失敗 または バッテリー残りわずか 再度ペアリングするか、デバイスを充電してください。（*6 ページ　Garmin Connect アプリとペアリングする*）
点灯（）	エラー発生 デバイスをリセットしてください。（*14 ページ　デバイスをリセットする*）
交互に点滅（）	デバイス初期化中

ペアリングとセットアップ

Garmin Connect アプリとペアリングする

スマートフォン連携機能を利用するには、Garmin Connect アプリとデバイスをペアリングする必要があります。

1. デバイスとスマートフォンを 10m 以内に近付けます。
2. お使いのスマートフォンのアプリストアから、Garmin Connect アプリをインストールして開きます。
3. USB ケーブルを使用して、発信部を外部電源に接続します。(*2 ページ　デバイスを初めて起動する*)
   ペアリングモード中は、デバイスのステータス LED が で点滅します。デバイスのペアリングモードは最長で 5 分間継続します。
   ヒント：デバイスを手動でペアリングモードにするには、デバイスのステータス LED が で点滅するまで発信部を強めに 15 回程度すばやく**タップ**します。(*5 ページ　発信部のステータス LED*)
4. 次のいずれかの方法でスマートフォンをペアリングモードにします。
   - Garmin Connect アプリを開き、•••(詳細)＞ **[Garmin デバイス]** ＞ **[デバイス追加]** の順に選択します。
   - スマートフォンのカメラで二次元コードをスキャンします。
5. Garmin Connect アプリに表示される指示に従ってペアリングを完了します。

Index Sleep Monitor を再ペアリングする

既にデバイスと Garmin Connect アプリをペアリングしているにも関わらず、アプリにデータが反映されない場合は、次の手順でペアリングしなおしてください。

1. Garmin Connect アプリとスマートフォンの Bluetooth® 設定からデバイスを削除します。
2. デバイスの発信部を USB 充電ポートに接続します。
   (*5 ページ　発信部のステータス LED*)
3. デバイスの発信部を USB 充電ポートから取り外します。
4. 発信部を強めに 15 回程度すばやく**タップ**します。
5. ペアリング手順を再度実施します。(*6 ページ　Garmin Connect アプリとペアリングする*)
   注意：操作しないまま約 5 分経過すると、ペアリングモードが終了し、デバイスのステータス LED が で点滅します。必要な場合は、手順 4 を再度実施してペアリングモードを開始してください。

アラームを設定する

アラームを設定するには、デバイスを起動して Garmin Connect アプリと接続する必要があります。

1. Garmin Connect アプリで •••(詳細)＞ **[Garmin デバイス]** の順に選択します。
2. Index Sleep Monitor を選択します。
3. **[アラーム]** ＞ **[追加]** の順に選択します。
4. **[時刻]** を選択して、アラーム時刻を設定します。
5. **[繰り返し]** を選択して、アラームを鳴らすスケジュールを設定します。
6. 最適な睡眠時間をもとに、設定したアラーム時刻の 30 分前から起床を優しく促すアラームを鳴らすには、**[スマート起床アラーム]** をオンにします。
   注意：スマート起床アラームは、設定した時刻の前と設定時刻の両方でアラームが鳴ります。例えば、アラームを午前 8:00 に設定すると、午前 7:30 から 8:00 の間に優しく起床を促します。
7. **[保存]** を選択します。

8 アラームを追加するには、**[追加]** を選択して手順 4 ～ 7 を繰り返します。

アラームを編集する

1 Garmin Connect アプリで •••(詳細)＞ **[Garmin デバイス]** の順に選択します。
2 Index Sleep Monitor を選択します。
3 **[アラーム]** ＞ **[編集]** の順に選択します。
4 アラームを選択します。
5 任意のオプションを選択します。
6 **[保存]** を選択します。

アラームをスヌーズまたは停止する

アラームの設定は、Garmin Connect アプリから行えます。(*6 ページ　アラームを設定する*)

デバイスが振動している間に、次のいずれかの操作を行います。
- アラームをスヌーズするには、デバイスをすばやく 2 回**タップ**します。
- アラームを停止するには、デバイスをすばやく 4 回**タップ**します。

バイブレーションの強さは、Garmin Connect アプリで設定できます。(*7 ページ　バイブレーションレベルを設定する*)

システム設定

睡眠スケジュールを設定する

睡眠スケジュールは、デバイスで正確に睡眠データを測定するための参考値として使用されます。Garmin Connect アプリで通常の睡眠時間を設定してください。

1 Garmin Connect アプリで •••(詳細)＞ **[Garmin デバイス]** の順に選択します。
2 Index Sleep Monitor を選択します。
3 **[システム]** ＞ **[睡眠スケジュール]** の順に選択します。
4 曜日を選択します。
5 **[就寝時刻]** および **[起床時刻]** を選択し、時刻を入力します。

バイブレーションレベルを設定する

1 Garmin Connect アプリで •••(詳細)＞ **[Garmin デバイス]** の順に選択します。
2 Index Sleep Monitor を選択します。
3 **[システム]** ＞ **[バイブレーション]** の順に選択します。
4 バイブレーションの強さを選択します。

注意：バイブレーションレベルを高くするほど、バッテリーを多く消費します。

発信部を起動する

発信部の裏面にあるセンサーに指を 5 秒間置きます。



デバイスが起動すると、LED が ▭ で点滅します。

睡眠データを確認する

Garmin Connect アプリで睡眠データを確認するには、デバイスと Garmin Connect アプリを起動して接続する必要があります。

1. 起床後、デバイスを腕から外します。
2. デバイスとペアリング済みのスマートフォンを近づけます。
3. Garmin Connect アプリを開きます。
   注意：アプリは使用中またはバックグラウンドで実行されている必要があります。
4. Garmin Connect アプリに睡眠データが同期されるまで、そのまま 2 ～ 3 分程度待ちます。
   睡眠データは、Garmin Connect にペアリングされている対応の Garmin ウォッチにも同期されます。
5. Garmin Connect アプリまたは優先ウェアラブルとして登録している Garmin デバイスで睡眠データを確認します。

Garmin Connect アプリに手動でデータを同期する

デバイスが起動していて Garmin Connect アプリと接続しているときは、デバイスと Garmin Connect アプリは定期的に自動でデータを同期します。また、いつでも手動でデータを同期することができます。

1. デバイスとペアリング済みのスマートフォンを近づけます。
2. Garmin Connect アプリを開きます。
   ヒント：アプリはバックグラウンド起動でも正常に動作します。
3. •••（詳細）＞ **[Garmin デバイス]** の順に選択します。
4. Index Sleep Monitor を選択します。
5. 🔄 を選択します。
6. デバイスのデータが同期されるまで待ちます。
7. Garmin Connect アプリで睡眠データを確認します。

睡眠トラッキング

デバイスを装着したまま就寝すると、あらかじめ設定した就寝・起床時刻に基づいて、自動で睡眠時間と睡眠中の動きを記録します。睡眠スケジュールは Garmin Connect アプリで設定できます。睡眠データとして、総睡眠時間、睡眠段階、睡眠中の動き、安静時心拍数、Body Battery の推移などが記録されます。睡眠コーチ機能では、睡眠やアクティビティの履歴、HRV ステータスに基づいて算出された推奨睡眠時間を確認できます。Garmin Connect アカウントで詳細な睡眠データを確認したり、睡眠スケジュールを設定することができます。(*7 ページ　睡眠スケジュールを設定する*)

詳しくは、*Garmin.co.jp/minisite/garmin-technology/health-science/#advanced-sleep-monitoring* をご参照ください。

Body Battery

睡眠中の Body Battery は、デバイスで計測した心拍変動、睡眠の質、および睡眠段階を基に決定されます。良質な睡眠をとることが、Body Battery の回復に最も効果的です。日中は、活動やストレスによってエネルギーを消耗する一方、お昼寝や静かに過ごす時間をとることで消耗を緩やかにしたり回復することができます。

注意：体の不調やアルコールの摂取、ストレスなどは睡眠による Body Battery の回復を妨げる可能性があります。

デバイスを Garmin Connect アカウントに同期すると、最新の Body Battery レベルや長期間の推移、その他の詳細な情報を確認することができます。

血中酸素トラッキング

⚠警告

Garmin デバイスと血中酸素トラッキング機能は、自己診断または医師への相談をはじめとする医学的な使用を意図するものではなく、疾病の治療、診断、予防を目的とした医療機器ではありません。

血中酸素トラッキング機能に使用される LED センサーは、赤色光や赤外光を発します。光感受性てんかんの方や光線過敏症の方がご使用になる場合はご注意ください。

血中酸素トラッキング機能で、血液中に取り込まれた酸素のレベルを測定することができます。血中酸素レベルを知ることで、体調を評価し、フィットネスの目標を立てたり、適切なトレーニング強度を決定するのに役立ちます。

Garmin Connect アプリでは、血中酸素レベルはパーセンテージ(%)で表示されます。デバイスを Garmin Connect アカウントに同期すると、血中酸素レベルの数日間の傾向などのより詳しいデータを確認できます(*10 ページ　呼吸変動*)。血中酸素トラッキングについて、詳しくは *Garmin.com/ataccuracy* をご参照ください。

血中酸素レベルが不規則な値を示す場合

血中酸素レベルの測定値が不規則な値を示したり、測定できない場合には、次のことをご確認ください。

- デバイス装着面の皮膚の汚れや汗などの水分を、よく拭き取ってください。
- デバイスは心臓と同じ高さに装着してください。
- デバイス装着面の皮膚に日焼け止めクリームやローション、虫よけスプレー等を塗布しないでください。
- 発信部の裏面にある LED センサーを傷つけないでください。

HRV ステータス

睡眠中の心拍データを分析して、心拍変動(HRV)を表示します。HRV とは、2 回の心拍の間隔を比較したときに変化する時間の長さです。トレーニングや身体活動、睡眠、栄養、健康習慣などのすべてが HRV に影響します。HRV の値は、性別や年齢、フィットネスレベルにより大きく異なります。HRV ステータスのバランスが良いと、トレーニングとリカバリーのバランスが良く、心臓血管の健康状態が優れていて、ストレスからの回復力があるなど、健康状態が良い兆候であることを示します。HRV ステータスのバランスが悪いと、疲労や十分な回復の必要性、高いストレスなどの兆候を示します。最良の結果を得るには、毎晩デバイスを装着して就寝してください。デバイスに 3 週間分の安定した睡眠データが蓄積されることで、HRV ステータスが表示されます。

デバイスを Garmin Connect アカウントに同期すると、現在の HRV ステータスや傾向を確認することができます。

ステータス	説明
バランス	7 日間の平均 HRV があなたのベースラインの範囲内です。
アンバランス	7 日間の平均 HRV があなたのベースラインの範囲を上回っているか、下回っています。
低	7 日間の平均 HRV があなたのベースラインの範囲を大きく下回っています。
悪い	あなたの HRV の値は、あなたの年齢の標準の範囲を平均的に大きく下回っています。
ステータスなし	7 日間の平均値を算出するためのデータが不足しています。

皮膚温

デバイスの発信部には、睡眠中の皮膚温の変化を測定するためのセンサーがあります。皮膚温は最近の活動や睡眠環境などの影響を受け、時間とともに変化します。皮膚温は、深部体温の変化を捕捉するための手がかりとして有用です。皮膚温の変化に注目し、睡眠と健康を改善するためのヒントとして活用してください。

ヒント：女性の場合、皮膚温の変化を知ることは月経や排卵の周期をより正確に把握するためにも役立ちます。詳しくは、*Garmin.co.jp/minisite/garmin-technology/health-science/#womens-health* をご参照ください。

皮膚温のベースライン（基準値）を決定するには、デバイスを装着して 3 回就寝する必要があります。

呼吸変動

⚠注意

Index Sleep Monitor デバイスは医療機器ではなく、いかなる医療状態の診断や監視を目的としたものではありません。血中酸素トラッキングについて、詳しくは *Garmin.com/ataccuracy* をご参照ください。

光学式心拍計を搭載する Index Sleep Monitor デバイスの血中酸素トラッキング機能で、睡眠中の呼吸変動を測定できます。呼吸変動に関する情報は、睡眠環境や全体的な健康意識を高めるために提供されます。呼吸変動が時折または頻繁に見られる場合、それは生活習慣や睡眠環境に起因している可能性があります。

Garmin Connect アカウントで、呼吸変動データの数日間の傾向などの詳細を確認できます。

デバイス情報

デバイスを充電する

⚠警告

本製品はリチウムイオンバッテリーを内蔵しています。リチウムイオンバッテリーを安全にご使用いただくために、同梱の「安全および製品に関する警告と注意事項」に記載される内容を必ずお読みください。

注意

さびや腐食の原因となりますので、端子やその周辺に付着した汚れや水分は、充電の前に必ずクリーニングしてください。

注意：充電温度範囲外の環境では充電できません。（*13 ページ　仕様*）

デバイスには、チャージングケーブルが付属しています。別売のアクセサリーや交換用パーツをお求めの際は、*Garmin.co.jp* にアクセスするか、Garmin の正規取扱店にお問い合わせください。

1. 発信部の裏面を表に出します。
2. チャージングケーブルの▲マークの付いた方の端子を、充電ポートに差し込みます。



3. チャージングケーブルのもう一方の端子を、充電可能な USB ポートに差し込みます。
4. 充電が完了するまで待機します。

   充電中は LED が ■ で点滅します。充電が完了すると、LED が ■ の点灯に変わります。

   充電が 100%になるまで、最大で 2 時間かかる場合があります。

デバイスを PC に接続する

Index Sleep Monitor を PC に接続してソフトウェア更新データをインストールしたり、アクティビティファイルやデータを PC に送信することができます。

1. Garmin Connect アプリで •••(詳細) > **[Garmin デバイス]** の順に選択します。
2. Index Sleep Monitor を選択します。
3. **[システム]** > **[USB ファイルアクセス]** の順に選択します。
4. **[USB 経由でのファイルアクセス]** を有効にします。
5. チャージングケーブルの▲マークの付いた方の端子を、デバイスの裏面にある充電ポートに差し込みます。
6. USB ケーブルのもう一方の端子を PC の USB ポートに差し込みます。

   デバイスは、ポータブルデバイス、リムーバブルドライブ、またはリムーバブルボリュームとして表示されます。ご使用の PC のオペレーティングシステムによって異なります。

   注意：Mac® のオペレーティングシステムでは、ケーブルで接続しただけではデバイスを検出できません。デバイス上のファイルにアクセスするときは、Garmin Express アプリケーションを使用してください。

Garmin Connect アプリでソフトウェアをアップデートする

あらかじめ Garmin Connect アカウントで Garmin Connect アプリにサインインし、デバイスとスマートフォンをペアリングする必要があります。（*6 ページ　Garmin Connect アプリとペアリングする*）

Garmin Connect アプリにデバイスのデータを同期します。（*8 ページ　Garmin Connect アプリに手動でデータを同期する*）

利用可能な更新ソフトウェアがある場合、デバイスに自動で送信されます。

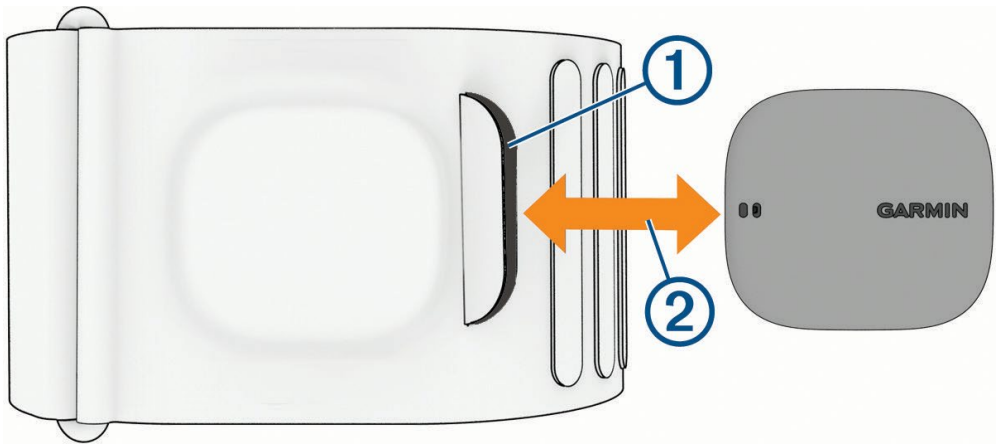
お取り扱い上の注意事項

注意
製品寿命を縮めるおそれがありますので、机や床等に落とすなど強い衝撃を与えないでください。
化学洗剤や溶剤、防虫剤はデバイスのプラスチック部や塗装を傷めるおそれがあるため使用しないでください。
高温になるおそれがある場所でデバイスを長期間保管しないでください。デバイスの故障の原因となる可能性があります。
発信部を洗濯機で洗わないでください。一時的な雨や水しぶきには耐えられるよう設計されていますが、洗濯機や乾燥機を使用して洗浄または乾燥すると故障するおそれがあります。（*13 ページ　洗濯機でのお手入れ*）
発信部のクリーニングの際に、先の尖ったものや研磨剤を使用しないでください。
発信部の裏面にあるセンサー部分を傷つけないでください。

発信部の着脱方法

バンドを洗うときは、発信部を取り外してください。（*13 ページ　洗濯機でのお手入れ*）

1 面ファスナーをはがし、デバイスの発信部取り付け用ポケット①を開けます。



2 ポケットから発信部を取り出します。（②）

3 発信部を取り付けるときは、発信部の Garmin ロゴがある面を上に向けてポケットに挿入します。

ヒント：発信部のセンサーと充電ポートがバンドの布地に触れないように配置してください。



洗濯機でのお手入れ

バンドを洗濯する前に、発信部はポケットから必ず取り出してください。(*12 ページ　発信部の着脱方法*)

- 洗濯する前に、バンドの面ファスナーを留めてください。
- バンドは、洗濯機で通常の洗濯物と一緒に洗うか、単独で洗ってください。
- ほかの洗濯物と絡まるのを防ぐために、バンドは洗濯ネットに入れてください。
- 少量の中性洗剤を使用してください。

  注意：漂白剤を使用しないでください。また、強力な化学薬品、柔軟剤、漂白剤、研磨剤が含まれている洗剤を使用しないでください。
- 洗濯機のデリケートコースで、水または温水(最高 40°C)を使って洗濯してください。
- デバイスを乾かす際は、ハンガー等に吊るすか、平干ししてください。

仕様

注意

バッテリー稼働時間は、Garmin のテスト環境下での標準値です。実際のバッテリー稼働時間は、各種機能の設定や利用状況、デバイスの使用環境により異なります。

睡眠計測用バンド	S/M：長さ 32.6 cm, 幅 6.4 cm, 厚さ 0.6 mm L/XL：長さ 45.2 cm, 幅 6.4 cm, 厚さ 0.6 mm
バッテリータイプ	充電式リチウムイオンバッテリー
バッテリー稼働時間	約 7 晩(血中酸素トラッキング：オン)
動作温度範囲	-20 ～ 60°C
充電温度範囲	0 ～ 45°C
防水性能	5 ATM *

* 水深 50m に相当する圧力に耐えられます。防水性能について、詳しくは *Garmin.com/waterrating* をご参照ください。

トラブルシューティング

デバイスをリセットする

デバイスを工場出荷状態にリセットします。

注意：デバイスをリセットすると、皮膚温や心拍変動(HRV)などの長期データは削除されます。

1. Garmin Connect アプリで •••(詳細)＞ **[Garmin デバイス]** の順に選択します。
2. Index Sleep Monitor を選択します。
3. **[システム]** ＞ **[工場出荷時の状態にリセット]** の順に選択します。
   リセットの処理が開始され、LED が連続して点滅( )します。リセットが完了すると点滅が終了します。
   注意：デバイスのリセットには最大で 10 分かかる場合があります。
4. ペアリングしなおします。(*6 ページ　Garmin Connect アプリとペアリングする*)

デバイスとスマートフォンが接続できません

デバイスとスマートフォンが接続できないときは、次のことをお試しください。

- スマートフォンの電源をオフにし、再度オンにしてください。
- スマートフォンの Bluetooth 接続をオンに設定してください。
- Garmin Connect アプリを最新のバージョンにアップデートしてください。
- ペアリング手順を再度実施する前に、Garmin Connect アプリとスマートフォンの Bluetooth 設定からデバイスを削除してください。
- デバイスのペアリングが解除されている場合は、デバイスを USB 充電ポートに一度接続し、続けて取り外してください。その後、発信部を強めに 15 回程度すばやく**タップ**します。
  (*6 ページ　Index Sleep Monitor を再ペアリングする*)
- 新しいスマートフォンを購入した場合は、古いスマートフォンの Garmin Connect アプリとスマートフォンの Bluetooth 設定からデバイスを削除してください。
- スマートフォンをペアリングモードにするには、Garmin Connect アプリを開き、•••(詳細)＞ **[Garmin デバイス]** ＞ **[デバイス追加]** の順に選択します。

バッテリー残量を確認する

バッテリー残量を確認するには次の 2 通りの方法があります。

- Garmin Connect アプリの •••(詳細)＞ **[Garmin デバイス]** から、Index Sleep Monitor を選択します。
- デバイスを腕から外し、すぐにステータス LED を確認します。
  バッテリーが残りわずかの場合、LED が で点滅します。

デバイスとアプリが同期できない

- セットアッププロセスが完了していることを確認してください。(*2 ページ　デバイスを初めて起動する*)
- 起床後はすぐにデバイスを外して、Garmin Connect アプリとの同期を開始してください。
- デバイスをスマートフォンの通信範囲内に近づけてください。
- 発信部の裏面にあるセンサーに指を 5 秒間置いて、デバイスを起動してください。
- デバイスとスマートフォンをペアリング済みの場合、スマートフォンの Bluetooth 通信をオフにし、再度オンに設定してください。
- デバイスとスマートフォンをペアリング済みの場合、Garmin Connect アプリが使用中またはバックグラウンドで実行されていることを確認してください。
- デバイスとスマートフォンをペアリング済みの場合、スマートフォンの Bluetooth 設定から Index Sleep Monitor を削除して、再度ペアリングしてください。(*6 ページ　Garmin Connect アプリとペアリングする*)
- デバイスとスマートフォンをペアリングしていない場合、スマートフォンの Bluetooth 通信をオンにしてください。
- スマートフォンの Garmin Connect アプリで •••(詳細)＞ **[Garmin デバイス]** ＞ Index Sleep Monitor ＞ の順に選択して、手動で同期を開始してください。

デバイスに関するその他の情報

- サポートセンター　*support.Garmin.com/ja-JP/*
- チュートリアルビデオ　***[e ラーニング]*** *Index Sleep Monitor*
- 対応デバイスや交換用パーツについては、*Garmin.co.jp* にアクセスするか Garmin の正規取扱店にお問い合わせください。
- ライフログとフィットネス測定の精度　*Garmin.com/ataccuracy*
  このデバイスは医療用機器ではありません。

商標について

本操作マニュアルの内容の一部または全部を Garmin の書面による承諾なしに転載または複製することはできません。本操作マニュアルの内容ならびに製品の仕様は、予告なく変更される場合があります。
製品に関する最新・補足情報については、*Garmin.co.jp* にアクセスしてください。

Garmin および Garmin ロゴは、米国またはその他の国における Garmin Ltd. またはその子会社の登録商標です。Body Battery, Garmin Connect, Garmin Express, Index は、Garmin Ltd. またはその子会社の商標です。Garmin の許可を得ずに使用することはできません。

BLUETOOTH® ワードマークおよびロゴは、Bluetooth SIG, Inc. が所有する登録商標であり、Garmin はこれらのマークをライセンスに基づいて使用しています。Mac® は米国および他の国々で登録された Apple Inc. の商標です。その他の商標およびトレードネームは、それぞれの所有者に帰属します。

M/N: A04990

October 2025