

# 妊娠可能ウィンドウユーザーマニュアル

## 本ユーザーマニュアルについて

本ユーザーマニュアルは、妊娠可能ウィンドウ バージョン2.0以降が対象です。

本ユーザーマニュアルは、日本語、英語、イタリア語、オランダ語、スウェーデン語、スペイン語、チェコ語、デンマーク語、ドイツ語、ノルウェー語、フィンランド語、フランス語、ポーランド語、ラトビア語の各言語に対応しています。

**警告**

**注意事項**

**製品の説明**

**使用方法**

**用途 (EU)**

**対象となる集団およびユーザー**

**禁忌**

**副作用**

**妊娠可能ウィンドウの使用**

**サポート**

**インシデントの報告**

**使用方法へのアクセス**

**性能・仕様**

**ハードウェアプラットフォームおよびOSの要件**

**記号**

**製造者**

**本マニュアルのバージョンおよび日付**

**ユニークデバイス識別子**

**過去のバージョン**

---

## 警告

避妊用として使用しないでください。妊娠可能ウィンドウの機能は、妊娠を防ぐのではなく、あくまで妊娠を補助するツールとして設計、開発されました。用途に反して妊娠

可能ウィンドウ機能を使用して、妊娠する場合があります。データの微妙な変動により、妊娠可能性が変わることがあり、予測された妊娠可能ウィンドウ外でも、受胎することがあります。

避妊を希望する場合には、FDAの認可を受け、Oura Ringを使用したデジタル避妊機能を提供する「Natural Cycles」との提携に関する情報を[Ouraのウェブサイト](#)でご覧ください。

---

## 注意事項

周期の期間が21日以下、または35日以上の場合は、提供するデータが限られます。また、周期が不規則に7日以上変動する場合にも、データは限られます。このため、周期が短いか長い、あるいは長期的に見て周期の期間の変動が大きい場合、予測が不完全、または不正確になることがあります。

不妊の診断を受けている、または臨床的な不妊の場合のご使用には、利用できるデータに制限があります。このため、その状態に該当するユーザーには予測が不完全、または不正確になる場合があります。

次の場合、生理機能に影響をおよぼす、また不正確な妊娠可能性のデータになる可能性があります。これには、周期の乱れ、母乳育児中、不規則な睡眠、夜間勤務、不眠、体温に影響する薬物の使用、アルコールの摂取、過度の喫煙、快樂のための薬物使用、病気、感染、過度の肉体的または精神的ストレス、タイムゾーンを越える移動が該当します。

---

## 製品の説明

妊娠可能ウィンドウは、月経周期があるOura Ringユーザー向け機能です。この機能により、ユーザーは周期の中で妊娠の可能性が最も高い日を予測し、事前に計画することができます。妊娠可能ウィンドウは、将来の予測と過去の履歴データを提供して、ユーザーが月経周期を追跡し、理解する一助にもなります。

---

## 使用方法

妊娠可能ウィンドウは、排卵予測の補助として生理学的なパラメータを解析し、受胎を促すことを目的としています。

妊娠可能ウィンドウは、個人用の妊娠可能性モニタリングツールを目的としています。妊娠しやすいパターンを理解、追跡し、妊娠を計画しやすくできるように開発されました。

妊娠可能ウィンドウは、避妊のために使用することを目的としていません。

---

## 用途 (EU)

妊娠可能ウィンドウは、排卵予測の補助として生理学的なパラメータを解析し、受胎を促すことを目的としています (避妊用としての使用を目的としていません)。

---

## 対象となる集団およびユーザー

対象となるユーザー集団は、月経周期のある成人です。妊娠可能ウィンドウは、小児集団 (18歳未満) を対象としていません。

---

## 禁忌

- 妊娠可能ウィンドウを避妊用に使用しないでください。妊娠可能ウィンドウは、妊娠の補助のみを目的として使用できます。妊娠を予防するために使用することはできません。
  - 妊娠可能ウィンドウの対象外:
    - 小児集団 (18歳未満)
    - 不妊治療、避妊用ホルモン剤の服用、ホルモン補充療法、薬剤の服用、または自然な体温変化に影響がある薬剤やホルモン剤の服用などのために、月経周期の自然な体温変化がない方。
- 

## 副作用

妊娠可能ウィンドウに、既知の直接的な副作用はありません。

---

## 妊娠可能ウィンドウの使用

妊娠可能ウィンドウは、Oura Ring Generation 3またはそれ以降のOura Ringを使用するOuraメンバーにご利用いただけます。地域による使用の可否については、[お使いいただける機能について](#)をご覧ください。

こちらの手順に従って、妊娠可能ウィンドウソフトウェアをお使いください。

## 1. Ouraアプリを最新版にアップデート

- アップデートにより、アプリをサイバーセキュリティの脅威や脆弱性から守ります。Ouraアプリが自動アップデートされるようにお使いのスマートフォンを設定することをお勧めします。
- iOSの場合は、お使いの電話端末から[App Store]を開いてOuraアプリを検索し、更新がある場合には更新を選択します。
- Androidの場合は、お使いの電話端末から[Play Store]を開いてOuraアプリを検索し、更新がある場合には更新を選択します。

## 2. 生理周期インサイトに移動

- Ouraアプリの起動し、生理周期インサイト機能に移動します。
- 「予測」のセクションまでスクロールします。

## 妊娠可能ウィンドウと予測セクション

### 排卵が検出される前

- 排卵が検知される前、予測セクションには、白い破線の丸で囲われている日があります。これは予測される妊娠可能ウィンドウを表します。
- 予測される妊娠可能ウィンドウ内に、白い卵のアイコンが付いた日が1日あります。これは予測される排卵日です。
- 背景がぬりつぶされ、強調表示された日は、本日の日付です。

### 排卵が確定されると

- さまざまな原因により平均基礎体表温が上昇することがあるため、Ouraは排卵の検出を確定する前に、2日間以上ユーザーの生理機能を監視します。
- この確認期間中に、周期が予測排卵日を過ぎると、予測セクション内の白い卵のアイコンが、時計のアイコンに変わります。

### 排卵が検出された後

- Ouraが排卵の検出を確定すると、確定された妊娠可能ウィンドウが白い実線の丸で囲われ、確定された排卵日に卵のアイコンが付きます。

- 妊娠可能ウィンドウは排卵の5日前から翌日にわたり、現在の周期内で最も妊娠しやすい期間を示します。
- 妊娠可能ウィンドウの予測は、ソフトウェアが取得した生理学的データと、ユーザーが入力する月経周期に関するデータに基づいて推定されます。精度の高い最新の予測を得るために、生理日を必ず記録してください。月経周期中に生理がない場合には、体温が下がる黄体期が終了するまで待ってから、「流量なし」で生理を記録します。生理が正確に記録されていないと、排卵と妊娠可能ウィンドウを予測できません。

## カレンダーで今後のすべての予測を見る

- 予測セクションには、1回分の予測周期イベントのみが表示されます。これは予測される妊娠可能ウィンドウ、または次の生理予定日のいずれかです。
- 一度に、今後のすべての予測を見るには、青の[カレンダーを表示]ボタンをタップします。
- カレンダーに移動すると、予測される妊娠可能ウィンドウ、排卵予定日、次の生理予定がすべて表示されます。
- 予測される妊娠可能ウィンドウに該当する日は、白い実線の丸で囲われて表示されます。
- 予測排卵日は、白い卵のアイコンで表示されます。
- 生理開始予定日は、赤い破線の丸で囲われて表示されます。
- 背景がぬりつぶされ、強調表示された日は、本日の日付です。

## 妊娠可能ウィンドウと毎日の体表温グラフ

排卵が検出される前:

- 排卵が検出される前に、Ouraは排卵予定日と妊娠可能ウィンドウを作成します。妊娠可能ウィンドウは、排卵日の5日前から排卵日の翌日までです。
- 毎日の体表温グラフで、周期全体のベースラインと比較して、体温がどのように上下しているかを確認することができます。
- 予測された妊娠可能ウィンドウ内の場合には、高いレベルを示すメーターのアイコンが付き、受胎する可能性が「高」と表示されます。
- 予測された妊娠可能ウィンドウ外の場合には、低いレベルを示すメーターのアイコンの横に、受胎する可能性が「低」と表示されます。
- 予測は変わることがあります。生理周期インサイトはこれらの変更を反映して更新されますが、予測を避妊用には使用しないでください。

排卵が検出された後:

- さまざまな原因により基礎体表温が上昇することがあるため、Ouraは排卵の検知を確定する前に、2日間以上ユーザーの生理機能を監視します。
- 排卵が検出されると、体表温グラフの下の確定排卵日に白い卵のアイコンが表示されます。
- また、「受胎する可能性」に「排卵を検出」とマークされます。
- 排卵が検知されると、妊娠可能ウィンドウは予測から確定になり、周期の残りの日に妊娠可能ウィンドウが設定されます。体表温のパターンが周期の終わりに変わる、または履歴の入力が変更（過去の生理の記録を編集や削除するなど）されると、予測された排卵日が変更される場合があります。
- 周期内の過去の日付をスクロールして遡ると、毎日の体表温グラフの温度の線の下に、確定された妊娠可能ウィンドウが点（ドット）のアイコンで表示されます。また、妊娠可能ウィンドウの背景色が白色に強調表示されます。
- また、これらの日は高いレベルを示すメーターのアイコンの横に、「受胎する可能性」が「高」と表示されます。
- 排卵が検出されると、毎日の体表温グラフの妊娠可能ウィンドウにはアイコンが付きません。
- また、低いレベルを示すメーターのアイコンの横に、「受胎する可能性」が「低」と表示されます。

---

## サポート

妊娠可能ウィンドウの機能を利用できない、または正常に機能していないと疑われる場合には、以下の手順に従ってください。

- このマニュアルの手順を習熟する
- Ouraメンバーケアに連絡する

---

## インシデントの報告

妊娠可能ウィンドウに関する重大なインシデントについては、Ouraおよびお住まいの国の管轄当局に報告してください。「重大なインシデント」とは、直接的あるいは間接的に、次の事項を引き起こした、または引き起こす可能性を意味します。

- 患者、ユーザー、その他の人物の死亡
- 患者、ユーザー、その他の人物の健康状態の一時的または永続的な悪化

- 公衆衛生への重大な脅威

---

## 使用方法へのアクセス

妊娠可能ウィンドウに関する全体的な手順と情報に関しては、[学習ビュー]からいつでも本マニュアルを確認することができます。

ソフトウェアのインターフェースの右上にある ⓘ アイコンをタップして、[学習ビュー]に移動し、[ユーザーマニュアル]を選択します。

印刷版のユーザーマニュアルをご希望の場合は、Ouraから無料で送付いたします。Ouraメンバーケアにご連絡ください。印刷版の使用説明書は、ご請求受付日から7営業日以内に発送されます。

---

## 性能・仕様

妊娠可能ウィンドウは、定期的な周期において、70%の正確性を以て妊娠しやすい日を予測します。このソフトウェアは、平均絶対誤差が最大3日で、6日先まで排卵を予測することができます。

---

## ハードウェアプラットフォームおよびOSの要件

妊娠可能ウィンドウに対応するOura Ringおよび携帯電話機のOSバージョン:

- Oura Ring Generation 3以降
- Ouraアプリ バージョン7.1.0以降
- Androidバージョン9以降
- iOSバージョン16.0以降


---


## 記号


 CEマーク

 製造者

 公開日

 ユーザーマニュアル

 医療機器

 ユニークデバイス識別子

 SWバージョン

---

## 製造者



Oura Health Oy  
Elektroniikkatie 10  
90590 Oulu  
Finland

---

## 本マニュアルのバージョンおよび日付

FD-LDS8 バージョン6  
2025年11月

---

## ユニークデバイス識別子

妊娠可能ウィンドウのユニークデバイス識別子 (UDI) は、UDI-DI (商品識別コード) とUDI-PI (ソフトウェアバージョン) で構成されます。

妊娠可能ウィンドウ 2.x iOSのUDI-DI: (01)06430060159877

妊娠可能ウィンドウ 2.x AndroidのUDI-DI: (01)06430060159860

---

## 過去のバージョン