

ホーム画面でできること



睡眠記録の方法



ホーム画面でスクロールしよう
下にいくと「あなたの記録」
画面が出てきます

睡眠を記録する
記録するときはここをタップ



計測開始する（就寝）
起床時刻やアラームなどを設定し
下部「スタート」ボタンをタップ



計測停止する（起床）
→ボタンを右にスライドして計測を停止
すると睡眠データが保存されますよ

ホーム画面に睡眠カードがない場合



ホーム画面をカスタムしよう
下の「+」ボタンからカードを
追加できます

睡眠計測結果の確認方法



詳細をみるをタップ



スマホを枕元に置くだけで睡眠の質と量を計測・評価できる
睡眠計測機能は、**十分な睡眠時間が取れているか、規則
的な睡眠リズムが出来ているか**確認することが可能です。

睡眠の記録 設定方法



起床時刻・アラームの設定方法



設定する項目をタップしよう
睡眠スタートボタンを押す前に
設定が必要です

起床時刻を設定する場合
時刻を上下にスクロールして選択し
決定をタップ

アラーム音楽を選択する場合
左の●ボタンで音楽を選択し
決定するをタップ
右の▶ボタンで試聴できます

設定する
各項目の選択が完了したら最後に
設定画面で下にスクロールして
設定するをタップ

アプリ内のFAQやコラムも併せてご覧ください。
FAQ：ホーム> 右上3本線のメニュー> FAQ> 睡眠の記録（アプリ）内
コラム：ナレッジ> コラム> 睡眠タブ内



※株式会社ブレインスリープの「ブレインスリープ
コイン（デバイス）*」と接続時に計測可能
*関連リンク <https://brain-sleep.com/collections/sleep-tech-app/products/coin>