

# 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



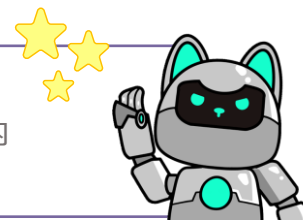
設定する項目をタップしよう  
睡眠スタートボタンを押す前に  
設定が必要です

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>