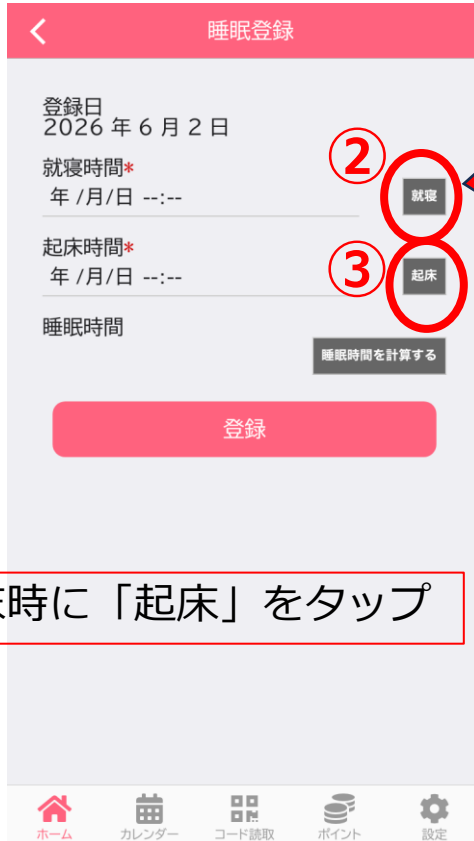




ホーム画面を開く

1. 「睡眠登録」をタップする。

就寝時に「就寝」をタップ



< 睡眠登録

登録日
2026年6月2日

就寝時間*
年/月/日 --:--

起床時間*
年/月/日 --:--

睡眠時間
睡眠時間を計算する

登録

ホーム カレンダー コード読取 ポイント 設定

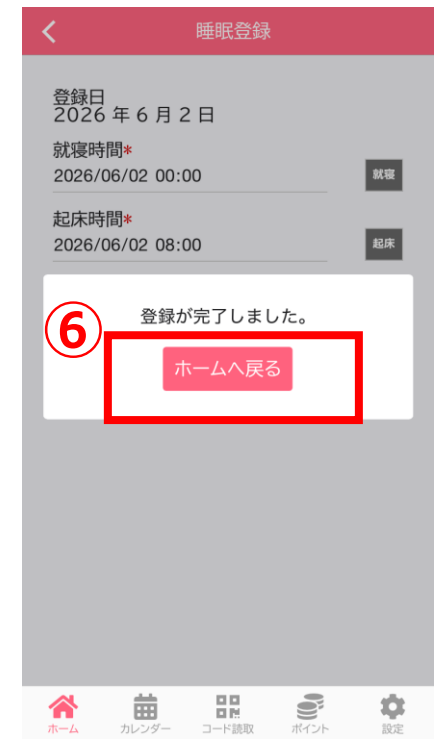
2. 就寝時刻を入力する。
就寝時に「就寝」をタップすると、
その時点での時刻が自動でセットされます。

3. 起床時刻を入力する。
起床時に「起床」をタップすると、
その時点での時刻が自動でセットされます。

起床時に「起床」をタップ

睡眠登録手順

4. 「睡眠時間を計算する」をタップすると睡眠時間が計算され表示されます。
5. 睡眠時間が表示されていることを確認したら、「登録」をタップする。
6. 「登録が完了しました。」の表示が出たら、「ホームへ戻る」をタップする。



睡眠登録は、上記の登録方法を推奨しています。

登録を忘れてしまった場合は、**20時まで**に登録をしてください。

登録日は、20時で日付が変更となりますのでご注意ください。



例)

6/1 19時に登録する場合 → 2026年6月1日

6/1 21時に登録する場合 → 2026年6月2日