

健康増進アプリ『QOLism』新機能【睡眠計測機能】 及び運営会社主催キャンペーンのご案内

QOLismにおける新機能がリリースされ、運営会社によるキャンペーンが実施されておりますのでお知らせ致します。

➤新機能（睡眠計測機能）

起床時間・アラーム等を設定した上で、[スタート]ボタンをタップして枕元において寝ただけで睡眠計測・評価
睡眠の計測・評価・記録がされる機能（下記ご参照）

【アプリより】ナレッジ→コラム→生活習慣改善のコツ→睡眠→『睡眠の基礎知識と睡眠計測画面の解説』ご参照



- 註) ①計測中は電力を消費する為、【フル充電】 或いは
【充電器に接続した状態】で利用下さい。
- ②赤字項目の計測には、
別途計測用デバイス (Brain Sleep Coin)が必要です。
(web ご参照) [BRAIN SLEEP OFFICIAL SITE \(brain-sleep.com\)](https://brain-sleep.com)

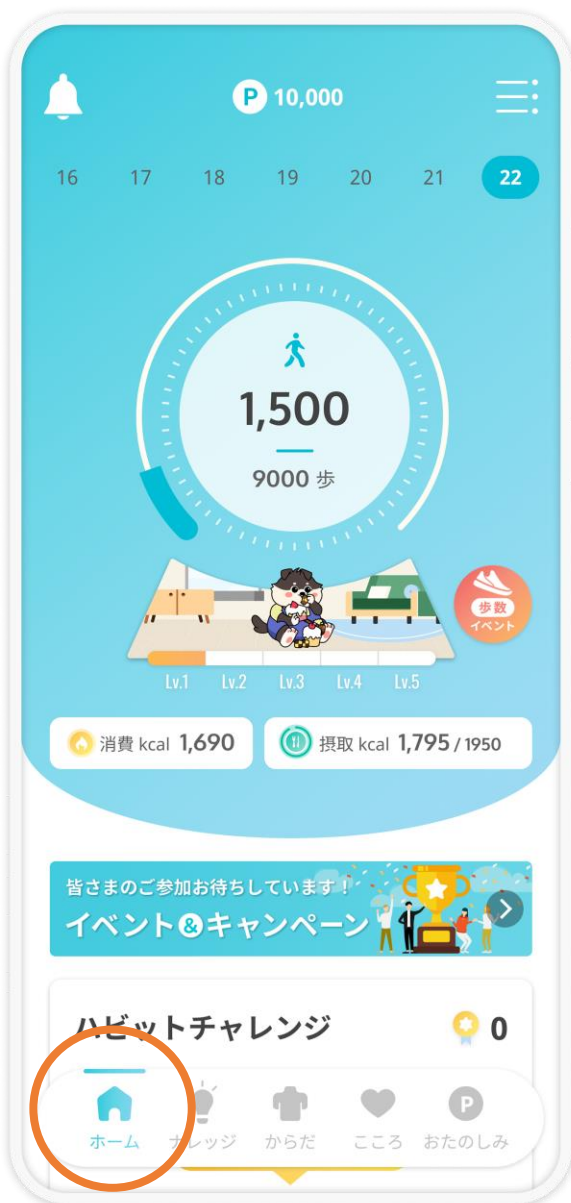
新機能利用法 及び キャンペーン詳細は、添付をご参照下さい。

QOLism 未登録の方もこの機に利用登録頂き、新機能を含め当アプリを効果的にご活用して
健康維持・増進にお役立て下さい。

◇アプリ操作・キャンペーン等のお問い合わせ先 : QOLism社HPデスク <qolism.info@qolead.com>

添付) 【睡眠計測機能利用方法】及び【キャンペーン案内】

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
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
→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



スマホを枕元に置いた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

