

睡眠

目次

[illegible]

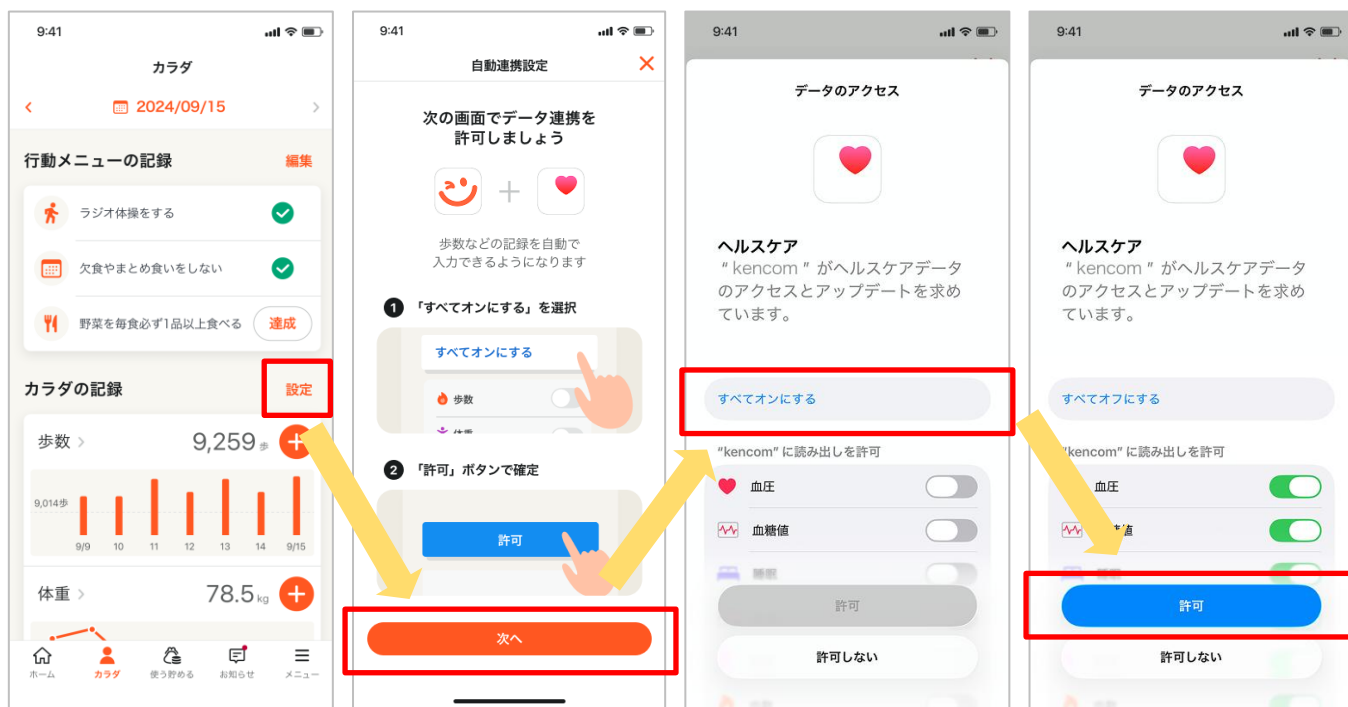
1. kencomにおける睡眠の取得方法

kencomアプリをご利用の場合、自動連携を設定することで、睡眠を自動でkencomアプリ内に記録することができます。

※iOS・Android共に、kencomアプリをログインした日から過去3年分のデータ連携が可能となります。

■kencomとヘルスケアアプリの連携方法（iosのみ）

- ① kencomアプリTOP>「カラダ」タブより【カラダの記録】右側の「設定」を押下
- ② 自動連携設定の「次へ」を押下
- ③ データアクセスの画面が表示されますので [すべて許可する]を押下
- ④ 「許可」のボタンを押下すると設定が完了となります。



※OSのバージョンによって表示画面が異なる場合がございます。予めご了承ください。

睡眠

■ヘルスコネクトによる自動連携 (Androidのみ)

Androidのkencomアプリに各フィットネスアプリ(Fitbit等)にて取得したデータをヘルスコネクトを介して自動連携することが可能です。

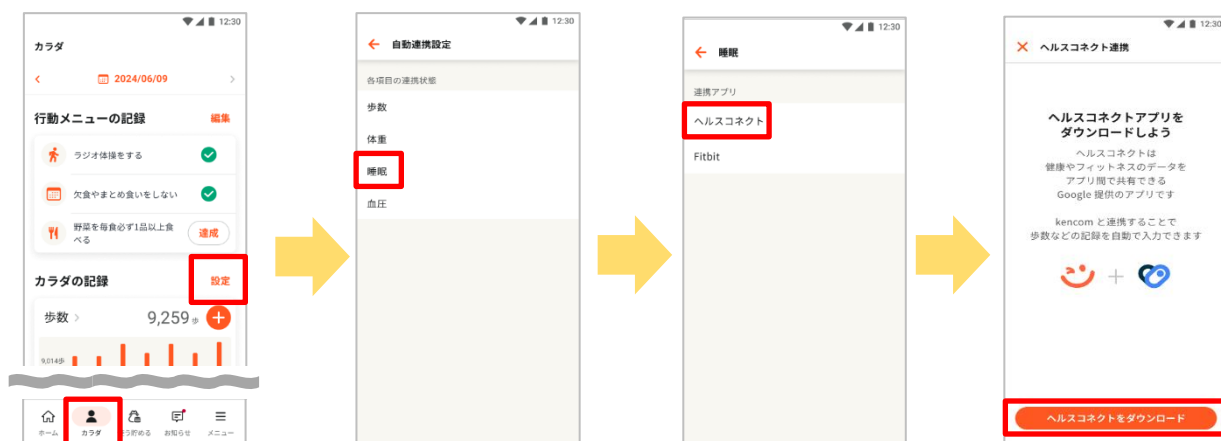
kencomとヘルスコネクトの連携手順

◆端末にヘルスコネクトアプリがない場合 (アプリのインストール)

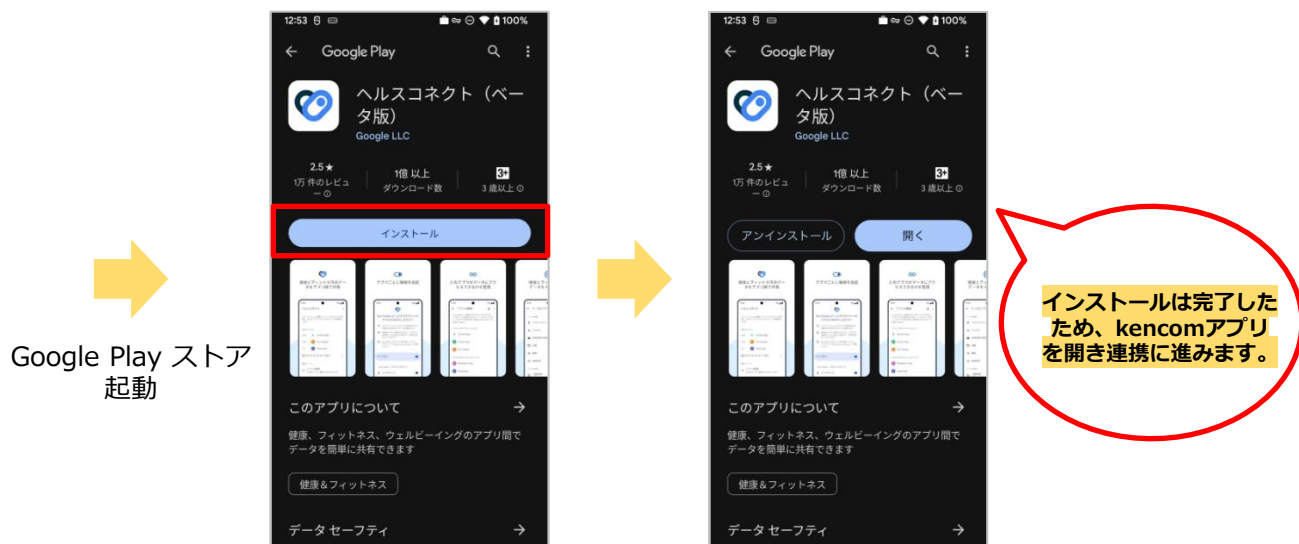
- ① kencomで[カラダ]→ [設定]を押下すると左下図のような画面が表示され、[ヘルスコネクト]をダウンロード ボタンを押下
- ② Google Playストアのヘルスコネクトアプリのページに遷移、[インストール]ボタンを押下
- ③ 右下図[開く]ボタンが表示されたら、インストールが完了

※Android14以上はヘルスコネクトが搭載されている為、インストールは不要となり連携に進むことができます。(P4を参照)

kencom画面



GooglePlayストア画面

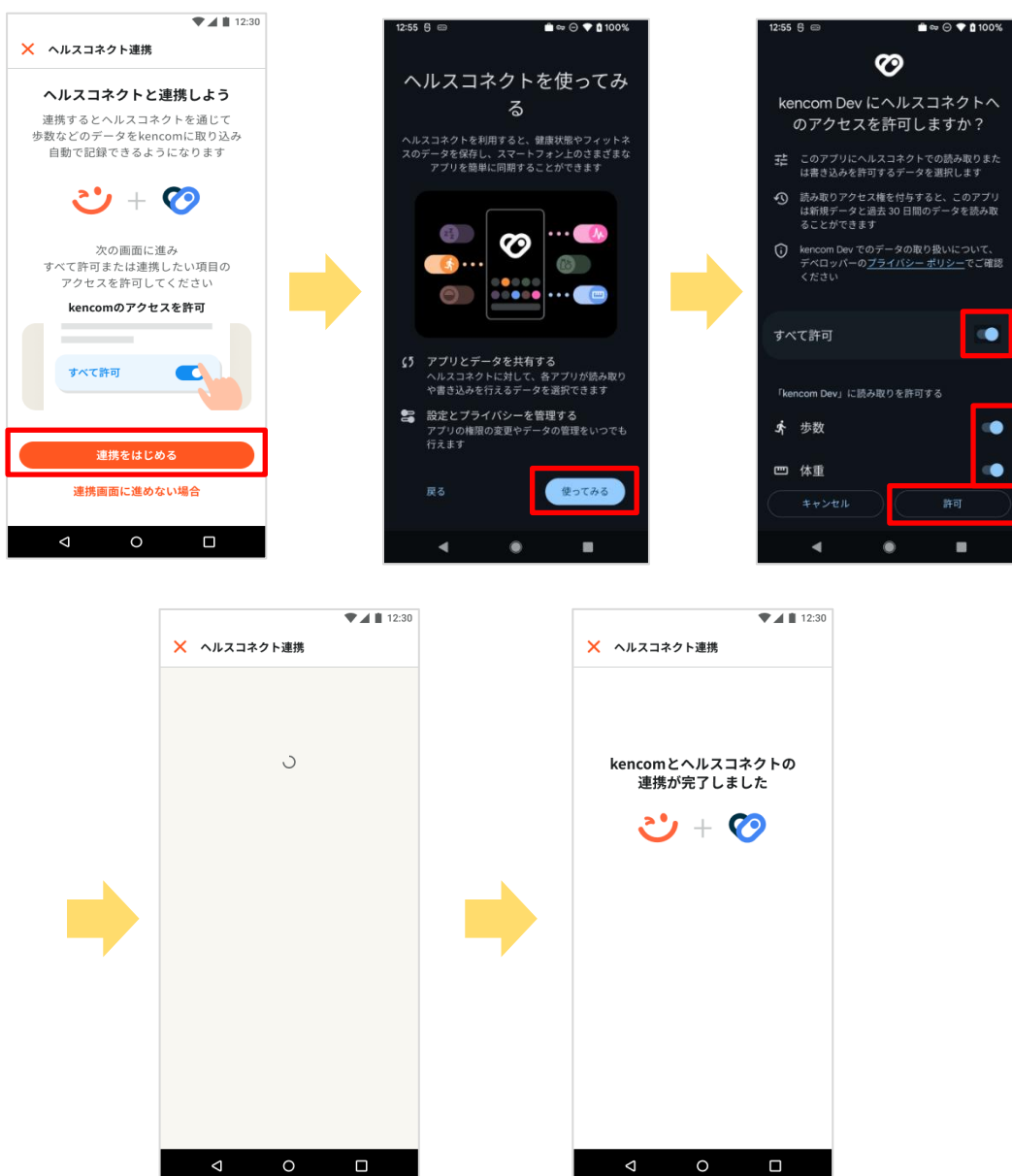


睡眠

◆ヘルスコネクトをインストール完了後の連携

- ① kencomを開き、[連携をはじめる] を押下
- ② ヘルスコネクトを使ってみるの画面へ遷移後、[使ってみる] を押下
- ③ アクセス許可画面が表示される為、[すべて許可]もしくは項目を選択し[許可]を押下
- ④ 連携中の画面へ遷移後、[kencomとヘルスコネクトの連携が完了しました] が表示され完了

※アクセス許可画面へ遷移しない場合、ヘルスコネクトの設定画面から連携・アクセス許可を行ってください。



睡眠

■Fitbit による自動連携

iPhone・AndroidのkencomアプリにFitbitで取得した睡眠データを自動連携することが可能です。

<kencomとFitbitの連携手順>

- ①Fitbit アプリをインストールする
- ②kencomアプリを起動
- ③kencomアプリTOP > 「カラダ」タブ よりカラダの記録右側の歯車マークを押下
- ④自動連携設定の「睡眠」を押下し、「Fitbit」を選択
- ⑤Fitbitログイン画面が表示されるのでお使いのFitbitアプリにログインしている方法でログイン
- ⑥[すべて許可する]にチェックを入れる
- ⑦アクティビティおよびエクササイズにチェックが入ったことを確認して[許可]をタップ
- ⑧自動連携アプリとしてFitbitが選択され、設定完了



<ヘルスコネクト / Fitbit アプリダウンロードについて>

■ヘルスコネクト による自動連携を実施する場合 (Androidのみ)

- ・ Android端末 :

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.google.android.apps.healthdata&hl=ja>

または“ヘルスコネクト”で検索

■Fitbit による自動連携を実施する場合

- ・ iOS端末 :

<https://apps.apple.com/jp/app/fitbit/id462638897>

または“Fitbit”で検索

- ・ Android端末 :

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.fitbit.FitbitMobile>

または“Fitbit”で検索

睡眠

■kencomアプリとの連携

kencomアプリと取得したデータを自動連携する手順は下記となります。

- ①kencomアプリを起動。
- ②「カラダ」タブを押下する。
- ③【カラダの記録】の右側にある「設定」を押下する。
- ④連携させたい項目を押下する。
- ⑤連携アプリを選択し、設定完了。

▼連携アプリ

- ・ヘルスケアアプリ（iPhone）
- ・ヘルスコネクト（Android）
- ・Fitbit（iPhone / Android）



睡眠

【kencomにおける睡眠の取得方法】

<手動入力>

- kencomアプリをご利用の場合、「カラダタブ」の睡眠表示箇所「+」ボタンから手動入力で睡眠を記録できます。



睡眠

【新規入力】

<手動入力>

①起きた日を選択

②寝た時間と起きた時間を入力

※起きた時間が寝た時間よりも過去の記載すると設定エラーになります。

③「登録する」を押して睡眠を記録します。

※睡眠を追加したい場合は「+睡眠を追加」を押すと追加できます。

※記録は手動・自動ともに最大20を上限となります。

睡眠入力

起きた日
2023/12/12

寝た時間
寝た時間を選択

起きた時間
起きた時間を選択

+ 睡眠を追加

合計睡眠時間 時間 分

登録する

自動で睡眠を記録したい場合

完了

日付	寝た時間	起きた時間
12/11	23	05
12/12	0	00
1	05	
2	10	
3	15	

睡眠入力

起きた日
2023/12/12

寝た時間
12/11 23:00

起きた時間
07:00

+ 睡眠を追加

合計睡眠時間 8 時間 00 分

登録する

自動で睡眠を記録したい場合

睡眠の追加はここを押す

睡眠

【手動にて入力されている記録の編集】

＜手動入力＞

- ①「カラダタブ」の「睡眠」表示箇所を選択。
- ②グラフの下にある編集したい日時の睡眠記録の部分を選択
(※右側に手入力と記載のあるもの)
- ③「手のひらマーク」(手入力)の部分を選択。(詳細が下に出ます)
- ④右上にある「鉛筆マーク」を選択
- ⑤睡眠時間の追加または変更を行い、下部の「登録する」を選択
- ⑥「上書きする」を押していただきますと編集が完了し、入力画面が閉じられます。



睡眠

【自動連携の睡眠記録の変更】

<手動入力>

- ①「カラダタブ」の「睡眠」表示箇所を選択。
- ②グラフの下にある編集したい日時の睡眠記録の部分を選択
(※右側にFitbitまたはヘルスケアアプリ (iOS のみ) と記載のあるもの)
- ③「各アプリマーク」を選択。(詳細が下に出ます)
- ④右上にある「鉛筆マーク」を押してください。
- ⑤睡眠時間の追加または変更を行い、下部の「登録する」を押していただきますと編集が完了し、入力画面が閉じられます。
- ⑥手動で入力した睡眠とアプリとの合算の数値が表示されるようになります。



更新履歴

版数	日付	内容	担当
V1.0	2024/5/27	新規作成	DeSC
V1.1	2024/09/12	kencomアプリとの連携の更新	DeSC
V1.2	2025/02/20	ヘルスコネクトによる自動連携 (Androidのみ) の追加	DeSC
V1.3	2026/07/01	ヘルスケアアプリによる自動連携 (iosのみ) 内容更新	DeSC