

体重記録の手順

【手動でkencomアプリに体重を記録する手順】

① 「カラダタブ」の体重表示箇所「+」ボタンを押します。

※ 体重入力の上限は、999.9kgになります。

② 日付を確認して体重を入力

③ 「登録する」を押して体重を記録します。

※修正したい場合は新しい体重を上書きし、登録する→上書きするの順に押下すると何度でも修正可能です。。



睡眠記録の手順

【手動でkencomアプリに睡眠時間を記録する手順】

- ① 起きた日を選択します。
- ② 寝た時間と起きた時間を入力します。
※ 起きた時間が寝た時間よりも過去の日時を入力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。
※ 記録は最大20件が上限となります。



体温記録の手順

【手動でkencomアプリに睡眠時間を記録する手順】

- ① 「カラダタブ」の「体温」の「+」を選択します。
- ② 日付を選択します。
- ③ 体温を入力します。
- ④ 「登録する」を押して睡眠を記録します。



体温入力

②

日付

2026/08/26

はかった時間

朝

晩

③

体温

体温を入力 °C

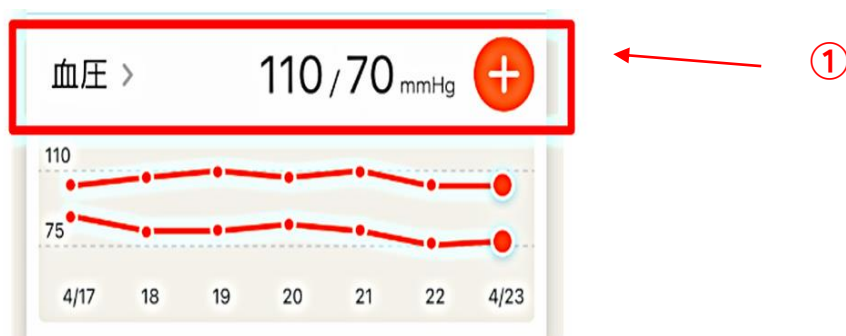
④

登録する

血圧記録の手順

【手動でkencomアプリに血圧を記録する手順】

① 「カラダタブ」の血圧表示箇所「+」ボタンから手入力で血圧を記録できます。



【数値入力後のイメージ】

血圧入力 ✕

日付
2026/08/26

はかった時間
朝1 朝2
晩1 晩2

血圧(最大) 血圧(最小)
血圧を入力 / 血圧を入力

登録する

血圧入力 ✕

日付
2026/08/26

はかった時間
✓ 朝1 朝2
✓ 晩1 晩2

血圧(最大) 血圧(最小)
110 / 70

【入力可能項目】

(血圧)

- 計測時間…朝1回目、朝2回目、晩1回目、晩2回目の4回
- 計測数値…上の血圧(収縮期血圧) / 下の血圧(拡張期血圧)