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。



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】



【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）