

# 睡眠環境サポート スマートハイムナビ設定方法

エアコン(グランエアシステム・お客様手配の市販エアコン)をご利用の場合

本書はスマートハイムナビの機能の1つである「シーン制御」において、  
エアコンでの睡眠環境サポートを実現する「室温コントロール機能」を設定するための手順書です。  
「シーン制御」の基本的な使い方は別途取扱説明書を参照ください。

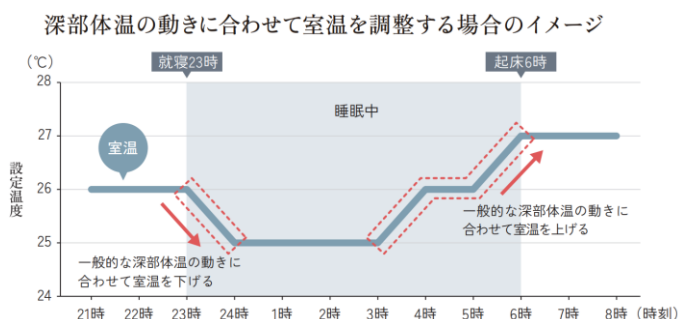
## ※グランエアシステムの場合

引渡し時はデフォルトで設定しています。お客様の好みに合わせて変更可能です。  
本書(睡眠環境サポート)はさらに自分好みにカスタマイズするための手順書です。

## 睡眠環境サポートとは

### 快適な眠りをサポートする 「室温コントロール機能」

一般的な深部体温の動きに合わせて  
寝入りは室温を低めに、起床時は高めに  
寝室内の温度を設定することで、  
睡眠環境づくりをサポートすることができます。



#### POINT

持続可能な(サステナブルな)生活には、省エネ性だけでなく「快適・安心な暮らし」との両立が必要です

2050年脱炭素社会の実現に向け、断熱等級7<sup>※1</sup>などの高断熱な躯体に全館空調<sup>※2</sup>を備えた、居住する人にとって快適で安心な住まいが求められています。また、近年、「働き方改革」の広まりもあり、休憩・休息の重要性が注目されています。一年を通じて快適に過ごすには、くらし方に合わせた空調、照明のコントロールが有効です。例えば、睡眠環境を整えるために、空調や照明をコントロールすることは、日々のくらしをより良くすることにつながります。

※1 プランや一部採用メニュー等の条件によっては断熱等級7に適合しない場合があります。

※2 浴室やトイレなど空調吹出が設置されない箇所は直接的な温度調節の対象外です。

全館の温度が均一になるものではありません。

●弊社から依頼をし、頂いたコメントを編集して掲載しています。

秋元孝之  
芝浦工業大学 建築学部教授  
博士(工学)・一級建築士



- ※ この製品は室温を管理するシステムであって、居住者の深部対応に働きかけるものではありません。
- ※ この製品は自動的に眠りや体温を検知して室温を調整するわけではありません。室温が変化する時間は、お客様にて設定・変更いただきます。
- ※ 外気条件により設定温度にならないことがあります。また設定温度および個人差などにより暑さ寒さが発生する可能性があります。その場合は設定温度を変更してください。
- ※ 冷房時のイメージです。冬の時期には暖房時も同様に設定できます。
- ※ 室温を変化させるため、24時間一定温度の場合より光熱費がかかる場合があります。
- ※ 制御には対象の設備の設置とスマートハイムナビへの接続が必要です。
- ※ 複数人の方が同一の部屋で就寝し、起床時間が異なる場合には、ご家族の状況により制御時間および設定を決定ください。
- ※ 「シーン」は、設定された日時の条件に機器を動作させます。長期留守などご利用されない場合はシーンの設定をOFFにしてください。

## ⚠ 設定前に確認してください

・睡眠環境サポートを行う寝室のエアコンが、スマートハイムナビに設定されていることを確認してください。  
設定されていない場合、取扱説明書に沿って設定してください。

・使用する「シーン」の数が空いているか確認してください。

例) 夏・冬×就寝時・起床前・起床時・退室時・入室時  
= 10シーン



機器コントロールをタッチ



対象エアコンの有無を確認

## 就寝時間、起床時間、退室時間、基準温度 を決めてください

(夏の例) 就寝時間: 23:00 基準温度: 26℃  
起床時間: 6:00 (就寝前温度)  
退室時間: 7:00

## 就寝時の温度 を設定します

以下、夏季の例を示しています



①機器コントロールをタッチ



②「家全体」タブをタッチ



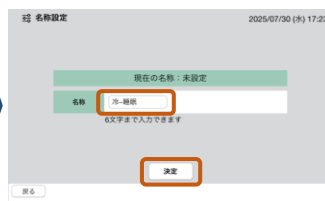
③未設定のタブをタッチ



④設定をタッチ



⑤名称の「変更」をタッチ



⑥「冷-就寝」を入力し「決定」

※他のシーンは4ページ目を参照ください



⑦アイコンの「変更」をタッチ



⑧アイコンを選んで「決定」



⑨開始タイミングの「変更」をタッチ



⑩「時刻指定」を選択

・「就寝時間」(例の場合、23:00)を入力し、  
繰り返し: あり、動作させる月: 7月～9月、曜日: 月～日  
を選択します  
・繰り返しの項目を「あり」に設定したシーンを選ぶと、  
そのシーン制御は指定した月・曜日の同じ時刻に繰り返されます  
・選択したら、「決定」をタッチ



⑪機器の「変更」をタッチ



⑫エアコンと対象の機器を選択



⑬運転モード、風量、温度を変更

運転モード: 冷房  
風量: 自動  
温度: 25℃  
※就寝前温度より-1℃  
(暖房: 就寝前温度より-2℃)  
設定したら「決定」をタッチ



⑭「戻る」をタッチ



⑮「タイマー開始」をタッチ



⑯「戻る」をタッチし③に戻る

起床時間の **3時間前** の温度を設定します

前頁の③～⑧ まで繰り返し、下記手順を進めてください

※シーン名称は4ページ目を参考にしてください

開始タイミングの「変更」をタッチ

機器の「変更」をタッチ

「時刻指定」を選択

エアコンと対象の機器を選択

- ・「起床時間の3時間前」(例の場合、3:00)を入力し  
繰り返し:あり、動作させる月:7月～9月、曜日:月～日 を選択します
- ・繰り返しの項目を「あり」に設定したシーンを選ぶと、  
そのシーン制御は指定した月・曜日の同じ時刻に繰り返されます
- ・選択したら、「決定」をタッチ

運転モード、風量、温度を変更

運転モード 夏:冷房  
風量:自動  
温度:26℃ ※就寝前の温度  
(暖房:就寝前温度より-1℃)  
設定したら「決定」をタッチ  
→前ページの⑭～⑯を行います

起床時間の **1時間前** の温度を設定します

前頁の③～⑧ まで繰り返し、下記手順を進めてください

※シーン名称は4ページ目を参考にしてください

開始タイミングの「変更」をタッチ

機器の「変更」をタッチ

「時刻指定」を選択

エアコンと対象の機器を選択

- ・「起床時間の1時間前」(例の場合、5:00)を入力し、  
繰り返し:あり、動作させる月:7月～9月、曜日:月～日 を選択します
- ・繰り返しの項目を「あり」に設定したシーンを選ぶと、  
そのシーン制御は指定した月・曜日の同じ時刻に繰り返されます
- ・選択したら、「決定」をタッチ

運転モード、風量、温度を変更

運転モード:冷房  
風量:自動  
温度:27℃ ※就寝前温度より+1℃  
(暖房:就寝前の温度)  
設定したら「決定」をタッチ  
→前ページの⑭～⑯を行います

起床後の **寝室を退室される時間** を設定します

前頁の③～⑧ まで繰り返し、下記手順を進めてください

※シーン名称は4ページ目を参考にしてください

開始タイミングの「変更」をタッチ

機器の「変更」をタッチ

「時刻指定」を選択

エアコンと対象の機器を選択

- ・「起床後、寝室を退室する時間」(例えば 7:00)を入力し、  
繰り返し:あり、動作させる月:7月～9月、曜日:月～日 を選択します
- ・繰り返しの項目を「あり」に設定したシーンを選ぶと、  
そのシーン制御は指定した月・曜日の同じ時刻に繰り返されます
- ・選択したら、「決定」をタッチ

運転モード、風量、温度を変更

運転モード:停止  
設定したら「決定」をタッチ  
→前ページの⑭～⑯を行います

ここまでの設定と同様の方法で「冬(暖房:月～日)」も設定します

参考

夏季：7～9月 冬季：11～2月

設定手順（平日と休日で就寝・起床時間が同じ場合）

■ 設定一覧

機器コントロールシーン名称	設定月	曜日	時刻	運転モード	設定温度
冷-入室	7～9月	全て	21:00	冷房	26℃
冷-就寝			23:00		25℃
冷-深夜			3:00		26℃
冷-起床			5:00		27℃
冷-退室			7:00	停止	-
暖-入室	11～2月		21:00	暖房	22℃
暖-就寝			23:00		20℃
暖-深夜			3:00		21℃
暖-起床			5:00		22℃
暖-退室			7:00	停止	-

■ スケジュール一覧

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
夏季	起床 退室																				入室			就寝	
	25℃			26℃		27℃		OFF													26℃		25℃		
冬季	起床 退室																				入室			就寝	
	20℃			21℃		22℃		OFF													22℃		20℃		

※ 上記は1年間を通じて、同じ起床時間の設定の場合の設定手順です。  
休日、平日などで分ける場合は、機器コントロールのシーン名称を「平-冷-就寝」「休-冷-就寝」など分けて作成してください。

参考

夏季：7～9月 冬季：11～2月

設定手順 (平日と休日で就寝・起床時間が異なる場合)

■ 設定一覧

	シーン名称	設定月	曜日	時刻	運転モード	設定温度
夏季	共-冷-入室	7～9月	全て	21:00	冷房	26℃
	共-冷-就寝			23:00		25℃
	平-冷-深夜		月～金	3:00		26℃
	平-冷-起床			5:00		27℃
	平-冷-退室			7:00	停止	-
	休-冷-深夜		土～日	4:00	冷房	26℃
	休-冷-起床			6:00		27℃
	休-冷-退室			8:00	停止	-
冬季	共-暖-入室	11～2月	全て	21:00	暖房	22℃
	共-暖-就寝			23:00		20℃
	平-暖-深夜		月～金	3:00		21℃
	平-暖-起床			5:00		22℃
	平-暖-退室			7:00	停止	-
	休-暖-深夜		土～日	4:00	暖房	21℃
	休-暖-起床			6:00		22℃
	休-暖-退室			8:00	停止	-

■ スケジュール一覧

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
夏季の平日	起床 退室																						入室		就寝
	25℃		26℃		27℃		OFF															26℃		25℃	
夏季の休日	起床 退室																						入室		就寝
	25℃			26℃		27℃		OFF															26℃		25℃
冬季の平日	起床 退室																						入室		就寝
	20℃		21℃		22℃		OFF															22℃		20℃	
冬季の休日	起床 退室																						入室		就寝
	20℃			21℃		22℃		OFF															22℃		20℃

※ 休日は動作させない場合は、開始タイミング設定画面で、動作させない曜日のチェックを外してください。