

睡眠環境サポート

スマートハイムナビ設定方法

エアラクスをご利用の場合

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、エアラクス(空調システム)で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。

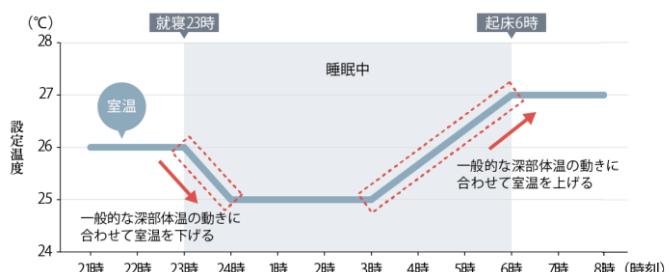
睡眠環境サポートとは

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。

深部体温の動きに合わせて室温を調整する場合のイメージ



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^{※1}などの高断熱な躯体に全館空調^{※2}を備えた、居住する人にとって快適で安心なす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)・一级建築士



※ 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。

事前準備

- ・エアラクスが連携されていることを確認ください

「メニュー」を押して「機器コントロール」を押す

「個別」を押す

「エアラクスA」が表示されていることを確認する

- ・起床時間を設定ください
- ・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・深夜・退室時 = 6シーン

「メニュー」を押して「機器コントロール」を押す

「家全体」を押し、未設定が6個あることを確認する

睡眠環境サポートのシーンの設定

冷房期間の就寝時の設定

①「メニュー」を押して「機器コントロール」を押す

②「家全体」を押し、「未設定」を押す

③設定をタッチ

④名称の「変更」を押す

⑤空欄を押し「冷-就寝」を入力、「決定」を押す

⑥開始タイミングの「変更」を押す

⑦「時刻指定」を押し、「決定」を押す

時刻: 「就寝時間」を入力 (この場合は23:00)

繰り返し: 「あり」を押す

月: 「7月」「8月」「9月」以外を押し、選択から外す

曜日: 全ての曜日が選択されていることを確認後

「決定」を押し、「戻る」押す

※月や曜日は、夏や冬、平日や休日に起床時間を変えたい場合に使用します
その場合は、シーン名称も「平-冷-就寝」「休-冷-就寝」など
違いが分かる名称に設定してください

⑧開始タイミングを設定する

⑨機器の「変更」を押す

⑩「エアコン」を選択し、「次へ」を押す

⑪「エアラクスA」を選択し、「次へ」を押す

手順⑫～
次ページへ 》

睡眠環境サポートのシーンの設定(前ページの続き)

機器設定

2025/09/12 (金) 16:42

項目	設定値	変更
運転モード	冷房	変更
制御	節電動作設定 電源切	変更
温度	26 °C	変更
制御	制御温度設定	変更
履歴表示	未設定	変更
設定	設定を元の状態にリセットする、などの詳細な操作が可能。削除もできます。	

戻る 決定

⑫変更を押し、運転モードを
「冷房」、温度を「26℃」にする

機器設定		2023/09/12 (金) 16:42
項目	設定値	変更
制御	温度センサ：冷房	変更
	温度：26°C	変更
監視条件	未設定	変更
	設定未達成と未監視子なしとの接続と動作条件が設定できます。	変更

⑬部屋別温度設定の「変更」を押す

部屋別温度設定		2024/12/25 (水) 12:00	
ゾーン1	ゾーン2	温度設定	部屋名
リビング	標準温度	洋室2	標準温度
玄関	標準温度	洋室3	標準温度
主寝室	やや低め		
洋室1	標準温度		

⑯対象部屋の温度設定を
「やや低め」を選択し
「決定」「戻る」を押す

主機器設定		2025/09/12(金) 16:42		
項目	値	設定値	変更	
制御	運転モード: 冷却	変更	節電動作設定: 過電切	変更
	温度: 28°C	変更	創庫室温度設定	変更
開始条件	未接続	変更	既定接続した空調機と、右記の接続開始条件が、設定できます。	

⑯「決定」を押す

3. シーン設定(冬・凍結)		設定内容を リセット	2025/09/10 (水) 09:25
項目	設定値	操作	
名前	冷凍庫	リセット	変更
アイコン		リセット	変更
開始	1~12月、1月火木水木土日、06:00(振り返し)	リセット	変更
エアラクア	洗剤モード・冷蔵・温度: 28°C・循環動作設定・新電 池作成: 未設定	リセット	変更
稚報機	未設定	リセット	変更
機種	未設定	リセット	変更

⑯「戻る」を押す

⑯「タイマー解除」を押し、
タイマー開始にする

⑯ タイマー開始を確認し、
「戻る」を押し
機器コントロール画面に戻る

⑯これで1つのシーンの
設定が完了しました
同様に設定を行ってください

参考 (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-就寝	7~9月	全て	23:00	冷房	やや低め
冷-深夜			3:00		やや高め
冷-基準			7:00		基準温度
暖-就寝	11~2月	全て	23:00	暖房	低め
暖-深夜			3:00		やや高め
暖-基準			7:00		基準温度

※ 上記は1年間を通じて 同じ起床時間の設定の場合はの設定手順です

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-塗-就寝」「休-塗-就寝」など分けて作成してください。

例：平日

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
平-冷-就寝	7~9月	全て	23:00	冷房	やや低め
平-冷-深夜			3:00		やや高め
冷-基準			7:00		基準温度
平-暖-就寝	11~2月	全て	23:00	暖房	低め
平-暖-深夜			3:00		やや高め
暖-基準			7:00		基準温度

例：休日

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
休-冷-就寝	7~9月	全て	23:30	冷房	やや低め
休-冷-深夜			4:00		やや高め
休-冷-基準			8:00		基準温度
休-暖-就寝	11~2月	全て	23:30	暖房	低め
休-暖-深夜			4:00		やや高め
暖-基準			8:00		基準温度