

# 起床環境サポート（照明コントロール機能）

## スマートハイムナビ設定方法

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、専用照明で起床環境サポートを実現する「**照明コントロール機能**」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。

### 起床環境サポート（照明コントロール機能）とは

#### 心地よい目覚めの環境をサポートする 照明コントロール※1※2

寝室の照明を起床時間に合わせて  
段階的に明るくなるように設定することで、  
気持ちよく1日のはじまりを迎えることができる、  
心地よい目覚めの環境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※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

※1 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。

※2 この製品は照明の照度と色温度を制御するシステムであって、居住者の生体機能に働きかけるものではありません。

また、自動的に眠りや体温を検知して照明を調整するわけではありません。照明が変化する時間は、お客様にて設定・変更いただきます。

季節や天候により、制御より早く朝日で明るくなる場合があります。朝日の影響を受けにくいような遮光タイプのカーテンのご利用を推奨します。

個人差により、制御の途中に目覚める場合があります。その場合は、設定の変更してください。また、制御終了後でも目覚めない場合があります。

その場合は目覚まし時計などの併用してください。

## ⚠️ 設定前に確認してください

- ① 寝室のアドバンスリンクプラスが、スマートハイムナビに連携されていることを確認してください。



①「メニュー」を押して  
「機器コントロール」を押す



② 照明の「個別」を押す



③ 起床環境サポートに設定したい  
照明が表示されていることを確認

- ② 使用する「シーン」の数が5個空いているか確認してください。

## シーン設定 / 照明シーンの設定

20、40、60、80、全灯 の照明シーンを登録する



①「調光」を押す



②「20%」を押す  
※「全灯」の場合は  
「100%」を選択



③ 対象室が他にある場合は  
①②を繰り返す



④「照明シーン設定」を押す



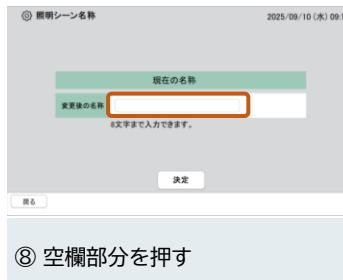
⑤「対象機器」を押す



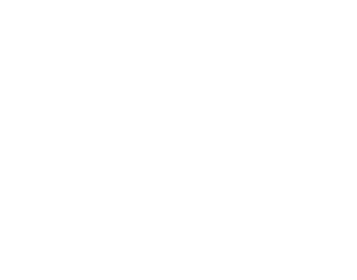
⑥「全選択」を押し、  
「決定」を押し、「戻る」を押す



⑦「名称変更」を押す



⑧ 空欄部分を押す



⑨「20」を入力し、  
確認後「決定」を押します  
これで「20」の設定が  
完了しました



▶「戻る」を押し、①に戻る



⑩ ①から同様の手順で  
「40」「60」「80」「  
「全灯」を作成する

(設定完了後の画面)

## シーン設定 / シーン制御への登録 - 起床時間の「全灯」の設定



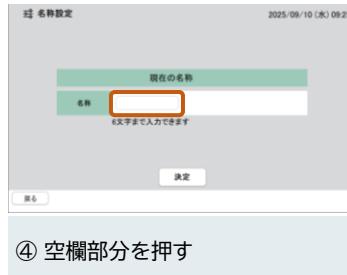
①「メニュー」を押して  
「機器コントロール」を押す



②「家全体」を押し、  
「未設定」を押す



③「名称」の変更を押す



④ 空欄部分を押す



⑤「決定」を押す



⑥「開始タイミング」の「変更」を押す



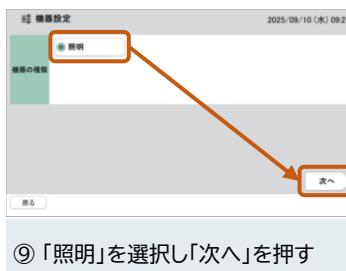
⑦「開始タイミング」:「時刻指定」を押す  
時刻:「起床時間」を入力  
(この場合は6:00)  
繰り返し:「あり」を押す  
「決定」を押し、「戻る」押す

※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、照明シーン名称も  
「平-20」「休-20」など  
違いが分かる名称に設定してください



⑧ 機器の「変更」を押す



⑨「照明」を選択し「次へ」を押す



⑩「変更」を押す



⑪「全灯」を選択



⑫「決定」を押す



⑬「戻る」を押す



⑭「タイマー解除」を押し、  
タイマー開始にする



⑮ 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

他シーンも同様の手順で設定してください

## 参考（平日・休日で起床時間が異なる場合）

## 設定一覧

機器コントロールシーン名称	照明シーン名称	開始タイミング	例
全灯	全灯	起床時間	6:00
20	20	起床時間の30分前	5:30
40	40	起床時間の7分前	5:53
60	60	起床時間の4分前	5:56
80	80	起床時間の2分前	5:58

※ 下記は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－20」「休－20」など分けて作成してください

## 平日 の場合(例)

機器コントロールシーン名称	照明シーン名称	開始タイミング	例
平－全灯	全灯	起床時間	6:00
平－20	20	起床時間の30分前	5:30
平－40	40	起床時間の7分前	5:53
平－60	60	起床時間の4分前	5:56
平－80	80	起床時間の2分前	5:58

## 休日 の場合(例)

機器コントロールシーン名称	照明シーン名称	開始タイミング	例
休－全灯	全灯	起床時間	7:00
休－20	20	起床時間の30分前	6:30
休－40	40	起床時間の7分前	6:53
休－60	60	起床時間の4分前	6:56
休－80	80	起床時間の2分前	6:58

参考（**寝室・子供室で**起床時間が異なる場合）

## 設定一覧

機器コントロールシーン名称	照明シーン名称	開始タイミング	例
全灯	全灯	起床時間	6:00
20	20	起床時間の30分前	5:30
40	40	起床時間の7分前	5:53
60	60	起床時間の4分前	5:56
80	80	起床時間の2分前	5:58

※ 下記は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

寝室・子供室で起床時間が異なる場合は、機器コントロールのシーン名称を「寝室-20」「子供-20」など分けて作成してください  
(照明シーン数に限りがありますので寝室・子供室など複数の部屋でスケジュールを設定する場合は「80」をご利用いただけません)

## 寝室 の場合(例)

機器コントロールシーン名称	照明シーン名称	開始タイミング	例
寝室-全灯	全灯	起床時間	6:00
寝室-20	20	起床時間の30分前	5:30
寝室-40	40	起床時間の7分前	5:53
寝室-60	60	起床時間の4分前	5:56

## 子供室 の場合(例)

機器コントロールシーン名称	照明シーン名称	開始タイミング	例
子供-全灯	全灯	起床時間	7:00
子供-20	20	起床時間の30分前	6:30
子供-40	40	起床時間の7分前	6:53
子供-60	60	起床時間の4分前	6:56