

「こまめな水分補給」

熱中症予防や健康維持のために  
よく言われるけど ついつい忘れがち  
定期的に水分補給のタイミングを  
アラートでお知らせ



# 水飲み アラート

## 使い方

- 1 日に摂取したい水の量を選択
- その量を何回に分けて飲むか選択
- 時間帯を選択
- スタートボタンを押す
- アプリを閉じる  
※アプリを閉じていてもアラートは出ます



スタートを押すと  
アラート実行中になります



時計アイコンを  
タップすると  
アラートスケジュールを  
確認することができます

ストップを押すと  
アラートが停止します

