# 日々の記録 入力方法 (手入力)

Copyright © Japan Medical Data Center Co. Ltd., 2018, All rights reserved

## 日々の記録入力方法

① <u>https://pepup.life/use</u> <u>rs/sign\_in</u>からログイン

### ② ホーム画面「日々の記録」を クリック



## 一日ずつデータを入力する方法



## まとめて複数日分歩数データを入力する方法



# 日々の記録 入力方法 (スマートフォン連携)

## スマホプリデータ連携方法①

### 対象:スマートフォンで歩数連携する方

①アプリ ダウンロード	以下のURLからPepUpのアプリをインストール ドでPepUpアプリにログインします。	し、登録済みのEメールアドレスとパスワー
②データ連携	App Store からダウンロード     Google Play で手に入れよう     Pep Up アプ <sup>◦</sup> リ	
③歩数同期		□グイン名: ■ 登録したEメールアドレス パスワード: ペ ■ さ文学以上のパスワード パスワードをお忘れの場合 ログイン
	App Store https://itunes.apple.com/jp/ap p/pepup/id1109651121?mt=8	
	Google Play https://play.google.com/store/ apps/details?id=life.pepup.app &hl=ja	✓ △ □ ※アプリでは新規ユーザー登録はできません。 WEBブラウザでユーザー登録をしてからご利用ください。



Copyright © Japan Medical Data Center Co. Ltd., 2018. All rights reserved

## スマホプリデータ連携方法③

### 対象:スマートフォンで歩数連携する方



Copyright © Japan Medical Data Center Co. Ltd., 2018, All rights reserved

# 日々の記録 入力方法 (Fitbit連携)

## Fitbit 歩数・睡眠時間連携方法①

Fitbitのセットアップ

#### 対象者:Fitbitで歩数・睡眠時間を連携する方

② Fitbitを PepUp連携

 Fitbitの セットアップ



		0.0 53	
Image: A state and a state	••••• fitbit	SLEEP Edit Investigat	
Minutes in Heart Rate Zones	< Today		. Mari Tar 1992
520	Charge		
260	10,485 stops		
1. 1. 1. hi 1. h	0 4.81 miles	,	
LAST WEEK		The Work	7 105 28
Jan 22 66 terministing	3,027 civories burned	2. Dday	/ 44.0
mymul	🐓 63 foors	> Ned	6
Jan 20 64 born revolution	40	810.24	
	49 active minutes	- * te	71-17-
Jan 19 63 topm restring	X No exercise looped	2 Miles	
4 0 0		[34]	$\oplus$
7	Lawrence Challengen Annah	1000 1000	

FitbitのアプリをインストールしてFitbitのアカウントを作成します。



それぞれのスマートフォンのストアより、 Fitbitアプリをインストールします。

アプリがインストールされたら、アプリを 開いて Join Fitbit ボタンをタップしま す。

ここで Fitbit アカウントを作成し、デ バイスを携帯端末に接続(ペアリン グ)します。

ペアリングをすることにより、デバイスと 携帯端末が互いに通信(データの 同期)できるようになります。

## Fitbit 歩数・睡眠時間連携方法①

#### 対象者:Fitbitで歩数・睡眠時間を連携する方



#### Androidの場合

GoogleFitを起動→設定→接続済みのアプリを管理→PepUpを選択 →接続を解除をクリックします ※Androidは連携項目の選択がないため、解除のみとなります

#### iPhoneの場合

ヘルスケアを起動→ソース→PepUpを選択→連携項目が表示されますので項目の変更が可能です。 データ連携を解除したい場合は、「すべてのカテゴリをオフ」をタップしてください