

「日々の記録」 数値入力の方

PepUpにログインします

ログイン画面



The image shows the login screen of the PepUp application. At the top left is the PepUp logo. In the center is a large PepUp logo. Below it are two input fields: one for the login name (with an email icon and placeholder text '登録したメールアドレス') and one for the password (with a key icon and placeholder text '8文字以上のパスワード'). To the right of the password field is a link 'パスワードをお忘れの場合'. Below the input fields is a blue 'ログイン' button. At the bottom is a checkbox labeled 'ログイン状態を保持する'.

PepUp.

PepUp.

ログイン名:
登録したメールアドレス

パスワード:
8文字以上のパスワード

パスワードをお忘れの場合

ログイン

☐ ログイン状態を保持する

日々の記録 入力方法 (手入力)

日々の記録 入力手順

「HOME」メニューの「日々の記録」リンクをクリックします

HOME画面 (PC)

The PC HOME screen displays the user's profile (健太, 男性, 34歳) and a list of recommended health articles. The left sidebar menu includes: ホーム, わたしの健康状態, アクティビティ, 健康記事, **日々の記録** (highlighted), PEPポイント, and 設定. The main content area shows a list of recommended health articles, including: 【健康豆知識】清涼飲料水にご注意!, 【健康豆知識】加工食品の塩分早見表 (魚介類), 【健康豆知識】加工食品の塩分早見表 (肉類・乳製品), and 【健康豆知識】冷え対策におすすめ! 気分もスッキリする塩風呂の効果!.

HOME画面 (スマートフォン)

The smartphone HOME screen displays the user's profile (健太) and a grid of icons for navigation: ホーム, **日々の記録** (highlighted), 健康状態, アクティビティ, 記事, PEPポイント, and 設定. The bottom navigation bar shows the '日々の記録' icon as the active tab. The main content area shows a list of recommended health articles, including: 【健康豆知識】清涼飲料水にご注意!.

入力したい日を選択します

日々の記録



デモユーザさん
実年齢 : 44 歳
健康年齢 : 46 歳
Pepポイント : 7 pt

日々の記録ダイアリー2019年01月 

◀ 日 13 月 14 火 15 水 16 木 17 金 18 土 19 ▶

あなたの現在の健康状態

 肥満度  血圧  血糖

 脂質  肝臓

ホーム

わたしの健康状態

医療費

アクティビティ

健康記事

日々の記録

Pepポイント

申請書ダウンロード

各種申請

設定

よくある質問

バイタル

体重 目標: 15.0kg kg	体脂肪率 目標: 1.0% %	血圧 mmHg
歩数 目標: 20000歩 歩	睡眠時間 目標: 23.0時間 時間	心拍 拍/分

やることリスト

- ☐ ごはんを普通盛にする・おかわりしない
- ☐ 間食をやめる
- ☐ 階段を使う
- ☐ タバコを吸わない

入力したい項目の「編集アイコン」ボタンを押します

日々の記録

日々の記録

デモユーザさん
実年齢 : 44 歳
健康年齢 : 46 歳
Pepポイント : 7 pt

日々の記録ダイアリー 2019年01月

あなたの現在の健康状態

- 肥満度
- 血圧
- 血糖
- 脂質
- 肝臓

ホーム
わたしの健康状態
医療費
アクティビティ
健康記事
日々の記録
Pepポイント
申請書ダウンロード
各種申請
設定
よくある質問

バイタル

体重	目標: 15.0kg	体脂肪率	目標: 1.0%	血圧
	kg			

歩数

目標: 20000歩

歩

睡眠時間

目標

やることリスト

- ☐ ごはんを普通盛にする・おかわりしない
- ☐ 間食をやめる
- ☐ 階段を使う
- ☐ タバコを吸わない

データ記入

歩数 歩

日付

時間

キャンセル 確認

数値入力方法 歩数

歩数:

歩数入力用のポップアップが表示されるので、歩数の項目に対象とする日の「1日の合計歩数」を「半角数字」で歩数を入力します。また、日付、時間の項目で入力対象の日時を選択します。 ※ 1日の間に複数歩数を入力した場合、最大の歩数が表示されます。

歩数入力ポップアップ

データ記入

歩数

歩

日付

時間

キャンセル

確認

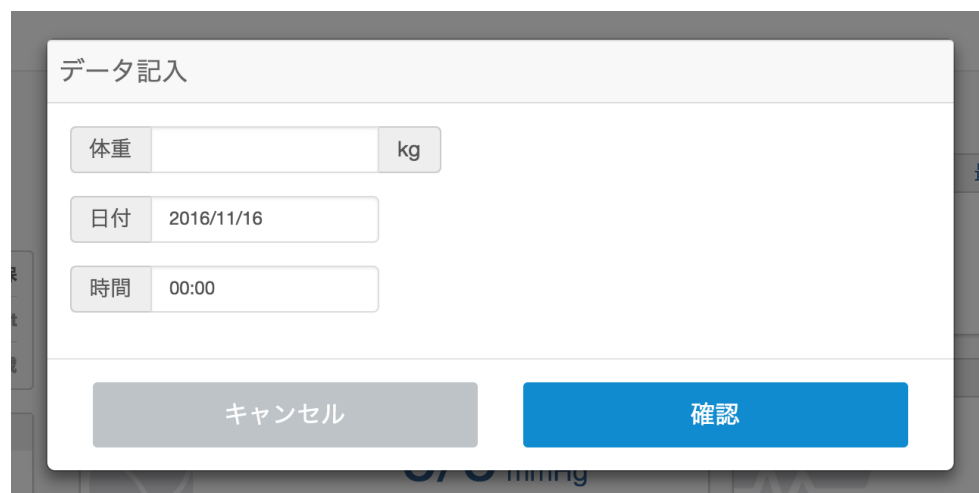
数値入力方法 体重

体重:

体重入力用のポップアップが表示されるので、測定した日の「体重」を「半角数字」で入力します。また、日付、時間の項目で入力対象の日時を選択します。

※ 1日の間に複数体重を入力した場合、最新の体重が表示されます。

体重入力ポップアップ



The image shows a screenshot of a web application's weight input pop-up. The pop-up is titled "データ記入" (Data Entry) and contains three input fields: "体重" (Weight) with a unit selector set to "kg", "日付" (Date) set to "2016/11/16", and "時間" (Time) set to "00:00". At the bottom, there are two buttons: "キャンセル" (Cancel) and "確認" (Confirm).

データ記入	
体重	kg
日付	2016/11/16
時間	00:00
キャンセル 確認	

数値入力方法 睡眠時間

睡眠時間:

睡眠時間入力用のポップアップが表示されるので、睡眠時間の項目に対象とする日の「1日の合計睡眠時間」を「半角数字」入力します。また、睡眠した日付、起床時間の項目を入力します。

※1日の間に複数睡眠時間を入力した場合、最大の睡眠時間が表示されます。

睡眠入力ポップアップ

データ記入

睡眠時間

8

時間

日付

2016/11/16

時間

00:00

キャンセル

確認

入力したデータを見る

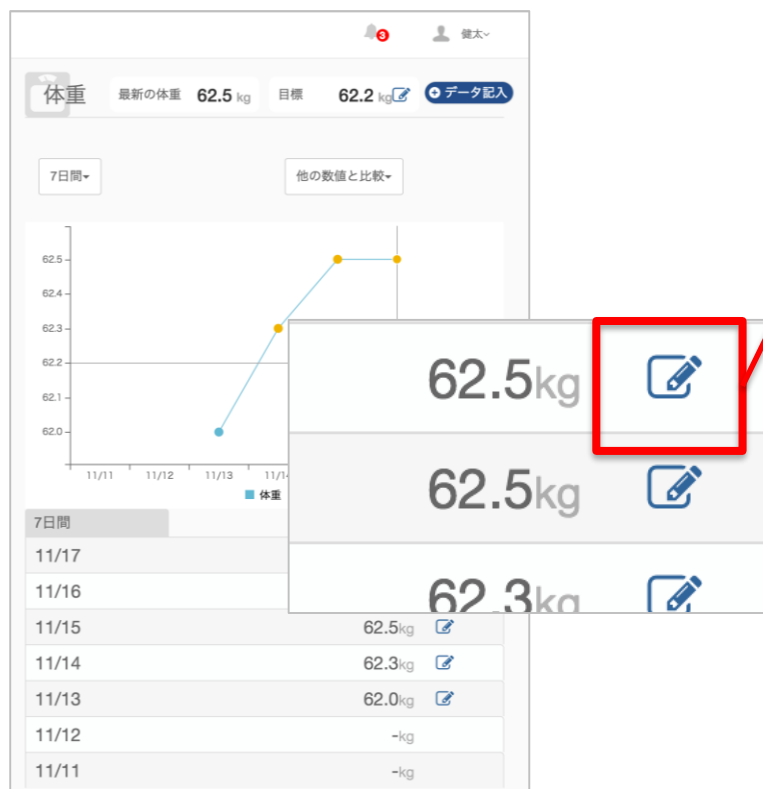
各数値の詳細ページへアクセスします



入力データを削除する

入力数値の横にある編集マークを押します。数値を間違えて入力した場合、入力数値削除ページから削除することができます。

各詳細ページ



入力数値削除ページ

体重 - 2016年11月16日

データ種類	日時	数値	操作
Web手入力	2016年11月16日 18時00分	63.5	削除
Web手入力	2016年11月16日 17時00分	62.5	削除

[戻る](#)

目標を変更する

各数値詳細ページ上部にある「目標」の項目にある編集マークをクリックして、各数値の目標を変更することができます

各詳細ページ



目標を設定しよう！

あなたの目標歩数は	8000 歩	変更
あなたの目標体重は	62.2 kg	変更
あなたの目標体脂肪率は	12 %	変更
あなたの目標睡眠時間は	時間	変更

戻る

日々の記録 入力方法 (Fitbit連携)

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

①Fitbitの セットアップ

Fitbitのセットアップ

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。

② Fitbitを PepUp連携



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 アプリとFitbitの連携に関するお問い合わせはFitbitサポートにお問い合わせください。

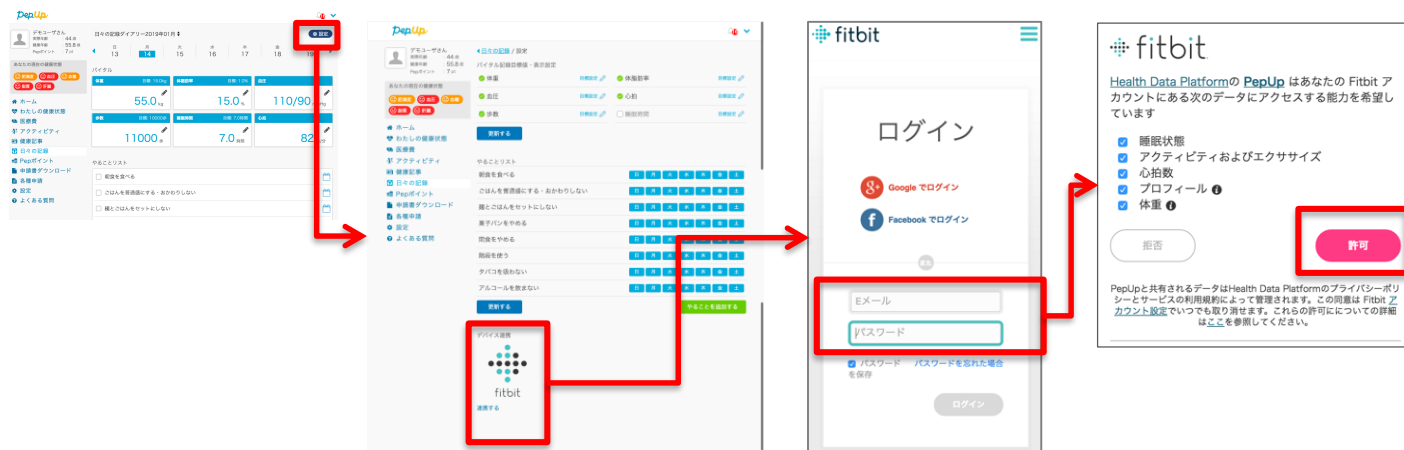
Fitbit 歩数・睡眠時間連携方法①

対象者:Fitbitで歩数・睡眠時間を連携する方法

①Fitbitの
セットアップ

② Fitbitを
PepUp連携

PepUpにログイン後、Fitbit連携を行う。
「HOME」>「日々の記録」>「デバイス連携」



1. PepUpにログインし、
「HOME」>「日々の記録」>「設定」ボタンを
押す

2. 画面一番下のFitbit連携リン
クを押す

3. Fitbitアカウント(Pep
アカウントではありません
ん)を入力する。

4. PepUPとのデー
タ連携を許可する。

日々の記録 入力方法 (スマホアプリ連携)

スマホアプリデータ連携方法①

①アプリ ダウンロード

②データ連携

③歩数同期

以下のURLからPepUpのアプリをインストールし、登録済みのEメールアドレスとパスワードでPepUpアプリにログインします。



Pep Up アプリ



App Store

<https://itunes.apple.com/jp/app/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。

スマホアプリデータ連携方法②

①アプリ
ダウンロード

②データ連携

③歩数同期

PepUpアプリにログイン後、出てくるダイアログでデータ連携を許可します。

iPhoneの場合



iPhone連携項目
体重、体脂肪率、歩数、血圧、
心拍、睡眠、血糖値、
それぞれ過去30日間連携

Androidの場合



Android連携項目
歩数、体重、心拍
それぞれ過去7日間連携
※iPhoneと異なり、
連動項目の選択画面はありません。

スマホアプリデータ連携方法③

①アプリ
ダウンロード

②データ連携

③歩数同期

マイデータのメニューへ遷移すると自動でデータを更新します。
この画面を下に引っ張ってもデータが同期されます。

スマホアプリの「マイデータ」



■カロリー
プロフィールから設定する身長
のデータと、その日の体重データ、
歩数から基礎代謝と歩数における
消費カロリーを自動計算します

■距離
身長データを設定していると、歩
数に応じて距離を自動計算します。

スマホアプリデータ連携変更・解除方法

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」をクリックしてください