

「日々の記録」 やること入力の使い方

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: 'ログイン名:' (Login Name) with a placeholder '登録したEメールアドレス' (Registered email address) and a password icon, and 'パスワード:' (Password) with a placeholder '8文字以上のパスワード' (Password of 8 or more characters) and a password icon. To the right of the password field is a link 'パスワードをお忘れの場合' (If you forgot your password). Below the fields is a blue 'ログイン' (Login) button. At the bottom is a checkbox 'ログイン状態を保持する' (Keep login state).

PepUp.

PepUp.

ログイン名:
登録したE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 screenshot shows the PC version of the PepUp HOME screen. On the left, there is a sidebar with a menu. The '日々の記録' (Daily Record) option is highlighted with a red box. The main content area displays a list of recommended health articles, including '【健康豆知識】清涼飲料水にご注意！' (Health Tip: Be careful with soft drinks!) and '【健康豆知識】加工食品の塩分早見表 (魚介類)' (Health Tip:加工 food salt content early view table (seafood)).

HOME画面 (スマートフォン)

The screenshot shows the smartphone version of the PepUp HOME screen. The '日々の記録' (Daily Record) icon is highlighted with a red box. The bottom navigation bar shows the '日々の記録' icon as the active screen.

「やること」の設定

「やること」の設定

日々の記録の画面下部にある「やることを追加する」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

設定

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	目標: 120/80 mmHg
	kg	%		mmHg	

歩数 目標: 20000歩 睡眠時間 目標: 23.0時間 心拍 目標: 60-100 拍/分

歩 時間 拍/分

やることリスト

食、運動、飲酒、喫煙、睡眠、歯磨き に関する「やること」を設定して、毎日記録することで健康的な生活習慣を身につけよう。

やることを追加する

「やること」の設定 やること追加

日々の記録の画面下部にある「やることを追加する」ボタンを押します

日々の記録

pepUp

デモユーザさん
実年齢 : 44 歳
健康年齢 : 90 歳
Pepポイント : 7 pt

日々の記録ダイアリー-2019年01月

設定

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

食、運動、飲酒、喫煙、睡眠、歯磨き に関する「やること」を設定して、毎日記録することで健康的な生活習慣を身につけよう。

やることを追加する

やること追加

日々の記録 / 設定 / やること追加

食 運動 飲酒 喫煙 睡眠 歯磨き その他

☒ 朝食を食べる

☐ 魚を1日1食以上食べる

☐ 肉は1日1食までにする

☐ 揚げ物を食べない

☐ 減塩製品を利用する

☒ ごはんを普通盛にする・おかわりしない

☒ 麺とごはんをセットにしない

☒ 菓子パンをやめる

☒ 間食をやめる

「やること」の設定 やること追加

「やること追加」の画面でチェックボックスをONにしたものが、「日々の記録」画面の「やることリスト」に表示されます

やること追加

日々の記録 / 設定 / やること追加

食 運動 飲酒 喫煙 睡眠 歯磨き その他

☒ 朝食を食べる

☐ 魚を1日1食以上食べる

☐ 肉は1日1食までにする

☐ 揚げ物を食べない

☐ 減塩製品を利用する

☒ ごはんを普通盛にする・おかわりしない

☒ 麺とごはんをセットにしない

☒ 菓子パンをやめる

☒ 間食をやめる

日々の記録

PepUp

デモユーザさん
実年齢 : 44 歳
健康年齢 : 55.8 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 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: 10000歩 歩	睡眠時間 目標: 7.0時間 時間	心拍 拍/分

やることリスト

- ☐ 朝食を食べる
- ☐ ごはんを普通盛にする・おかわりしない
- ☐ 麺とごはんをセットにしない
- ☐ 菓子パンをやめる
- ☐ 間食をやめる

「やること」の設定 曜日の設定

「やること追加」の表示を曜日毎に変更したい場合、日々の記録の画面右上の「設定」ボタンから変更できます。

日々の記録



日々の記録の設定 (表示設定)



「やること」の記録

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

日付の選択

入力したい日を選択します。
やることリストをクリックすることで記録が完了します

記録前

The screenshot shows the PepUp app interface. On the left is a sidebar with navigation options like 'ホーム' (Home), 'わたしの健康状態' (My Health Status), '医療費' (Medical Expenses), 'アクティビティ' (Activities), '健康記事' (Health Articles), '日々の記録' (Daily Record), 'Pepポイント' (Pep Points), '申請書ダウンロード' (Download Application Form), '各種申請' (Various Applications), '設定' (Settings), and 'よくある質問' (Frequently Asked Questions). The main area displays '日々の記録ダイアリー-2019年01月' (Daily Record Diary - January 2019) with a calendar view. Below the calendar is a 'バイタル' (Vitals) section with fields for weight, body fat rate, blood pressure, steps, sleep time, and heart rate. At the bottom, the 'やることリスト' (To-do List) is shown, with the first item 'ごはんを普通盛にする・おかわりしない' (Make a regular bowl of rice, no substitutions) highlighted by a red box. A red arrow points from this box to the '記録後' (After Recording) section.

やることが「できた」場合
クリックして記録します

記録後

The screenshot shows the 'やることリスト' (To-do List) after recording. The first item '朝食を食べる' (Eat breakfast) is checked with a checkbox. The second item 'ごはんを普通盛にする・おかわりしない' (Make a regular bowl of rice, no substitutions) is unchecked.

「できた」ことが
記録されるとチェックボックスと
取り消し線が入ります

「やること」の 記録閲覧

各やることリストの横にあるカレンダーアイコンから、月ごとの記録を閲覧できます

日々の記録

あなたの現在の健康状態

デモユーザさん
実年齢 : 44 歳
健康年齢 : 55.8 歳
Pepポイント : 7 pt

日々の記録ダイアリー 2019年01月

日 13 14 15 16 17 18 19

バイタル

体重	目標: 15.0kg	体脂肪率	目標: 1.0%	血圧	目標: mmHg
	kg		%		mmHg

歩数 目標: 10000歩
睡眠時間 目標: 7.0時間
心拍 目標: 拍/分

やることリスト

- ☒ 朝食を食べる
- ☐ ごはんを普通盛にする・おかわりしない
- ☐ 糖とごはんをセットにしない
- ☐ 菓子パンをやめる

日々の記録 / やること記録詳細

朝食を食べる

2019年1月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		
当月			経過: 0日		達成: 0日	

やることが「できた」日は
青く表示されます

Pep Upの 「やること」一覧

やることの一覧

Pep Upで現在用意している「やること」リストは以下の通り

カテゴリ	タスク	効果が期待できる項目				参考
		肥満	血圧	脂質	血糖	
食	朝食を食べる	○			○	各種学会から発表されている、疾病ガイドラインを参照し作成。 (例：高血圧ガイドライン、日本人の長寿を支える「健康な食事」のあり方に関する検討会 報告書など)
	魚を1日1食以上食べる		○			
	肉は1日1食までにする			○		
	揚げ物を食べない	○				
	減塩製品を利用する		○			
	ごはんを普通盛にする・おかわりしない	○		○	○	
	麺とごはんをセットにしない	○		○	○	
	菓子パンをやめる	○		○	○	
	間食をやめる	○		○	○	
	砂糖の入った飲み物を飲まない	○		○	○	
	野菜、きのこ、海藻、豆類を1日5品食べる	○	○	○	○	
	野菜から食べる				○	
運動	自転車を使う	○	○	○	○	健康づくりのための身体活動基準2013を参照し作成
	早く歩く	○	○	○	○	
	階段を使う	○	○	○	○	
	ストレッチをする	○	○	○	○	
	ヨガをする	○	○	○	○	
	ゴルフをする	○	○	○	○	
	テニスをする	○	○	○	○	
	ラジオ体操をする	○	○	○	○	
	水泳をする	○	○	○	○	
	野球をする	○	○	○	○	
	ダンスをする	○	○	○	○	
	筋力トレーニングをする	○	○	○	○	
	登山をする	○	○	○	○	
	サッカー、フットサルをする	○	○	○	○	
	エアロビクスをする	○	○	○	○	
	ランニングをする	○	○	○	○	
	武道（柔道、空手、剣道、ボクシングなど）をする	○	○	○	○	
	その他運動をする	○	○	○	○	

やることの一覧

Pep Upで現在用意している「やること」リストは以下の通り

カテゴリ	タスク	効果が期待できる項目				参考
		肥満	血圧	脂質	血糖	
睡眠	起床時間を決め、規則正しい生活リズムにする					健康づくりのための睡眠指針2014を参照し作成。
	就寝時間を決め、規則正しい生活リズムにする					
	就寝3時間前には夕食を済ませる					
	夕食後のカフェインを取らない					
	寝る前にスマホを見ない					
	浴槽につかり、しっかり体を温める					
	目が覚めたら日光を取り入れる					
歯磨き	1日2回以上歯磨きをする					日本歯科医師会HPを参照し作成。
	1日3回以上歯磨きをする					
	歯間ブラシやフロスを使う					
	フッ素入り歯磨き粉を使う					
禁煙	タバコを吸わない		○			各種学会から発表されている、 疾病ガイドラインを参照し作成 (例：高血圧ガイドラインなど)
飲酒	アルコールを飲まない	○	○	○	○	
	アルコールは1杯（もしくは1缶）までにする	○	○	○	○	
	アルコールを糖質オフの製品にする	○	○	○	○	
	ノンアルコールの製品に変更する	○	○	○	○	
	22時以降の飲酒は量を半分にする	○	○	○	○	