

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 page. On the left sidebar, the '日々の記録' (Daily Record) link is highlighted with a red box. The main content area displays a list of recommended health articles, each with a score (e.g., 3 pt) and a title like '【健康豆知識】清涼飲料水にご注意!'.

HOME画面 (スマートフォン)

The screenshot shows the smartphone version of the PepUp HOME page. The '日々の記録' (Daily Record) icon in the top navigation bar is highlighted with a red box. The page layout is optimized for mobile, with a bottom navigation bar containing icons for '健康状態', 'ホーム', 'Pepポイント', and '通知'.

日付の選択

入力したい日を選択します

日々の記録

PepUp

デモユーザさん
実年齢 : 44 歳
健康年齢 : 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

The screenshot displays the '日々の記録' (Daily Record) interface for a user named 'デモユーザさん'. The user's profile information includes: 実年齢 (Actual Age) 44歳, 健康年齢 (Healthy Age) 46歳, and Pepポイント (Pep Points) 7pt. The current date is January 14, 2019. The interface shows various health metrics with target values and edit icons:

- 体重 (Weight): 目標: 15.0kg
- 体脂肪率 (Body Fat Percentage): 目標: 1.0%
- 歩数 (Steps): 目標: 20000歩
- 睡眠時間 (Sleep Time): 目標: [不明]

The 'データ記入' (Data Entry) modal window is open, allowing the user to input data for the selected date (2016/11/16) at 00:00. The '歩数' (Steps) field is currently set to 12000. The modal includes 'キャンセル' (Cancel) and '確認' (Confirm) buttons.

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



The image shows a dialog box titled "データ記入" (Data Entry). It contains three input fields: "歩数" (Steps) with the value "12000" and the unit "歩" (steps), "日付" (Date) with the value "2016/11/16", and "時間" (Time) with the value "00:00". At the bottom, there are two buttons: "キャンセル" (Cancel) and "確認" (Confirm).

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 'データ記入' (Data Entry) popup form. It contains three input fields: '体重' (Weight) with a unit of 'kg', '日付' (Date) with the value '2016/11/16', and '時間' (Time) with the value '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	

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

The screenshot shows the main dashboard of the PepUp app. At the top, it displays the user's name 'デモユーザさん' and their current health status for January 2019. The 'バイタル' (Vitals) section is highlighted, showing a weight of 55.0 kg, which is circled in red. Other metrics include body fat percentage (15.0%), blood pressure (110/90 mmHg), steps (11,000), sleep time (7.0 hours), and heart rate (82 bpm). A sidebar on the left contains navigation options like 'ホーム', 'わたしの健康状態', and '日々の記録'.

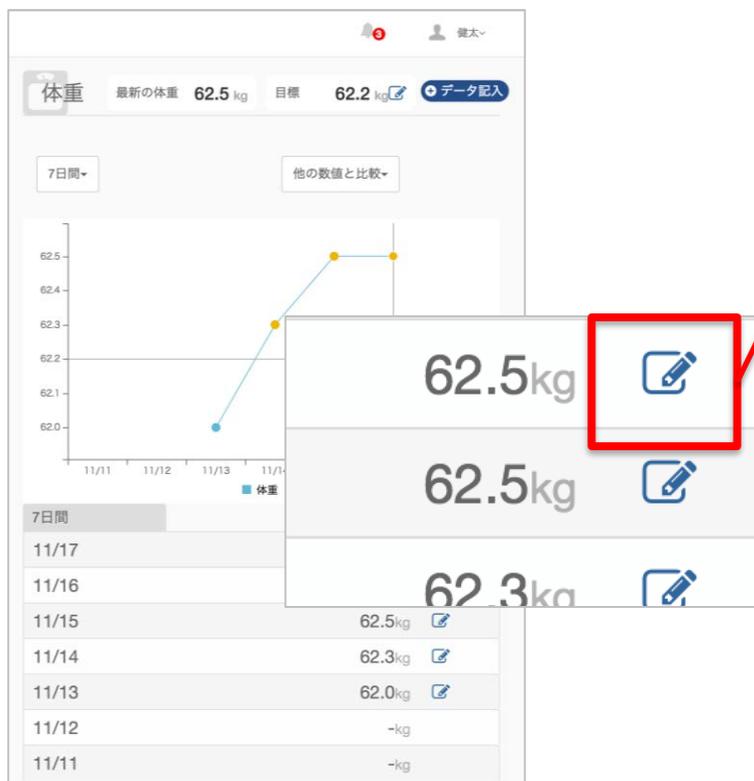
項目	数値	目標
体重	55.0 kg	15.0kg
体脂肪率	15.0 %	1.0%
血圧	110/90 mmHg	-
歩数	11000 歩	10000歩
睡眠時間	7.0 時間	7.0時間
心拍	82 拍/分	-



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](#)