






「日々の記録」 数値入力の使い方

目次

1. 日々の記録 入力方法（手入力） ----- GO 
2. 日々の記録 入力方法（Fitbit連携） ----- GO 
3. 日々の記録 入力方法（Garmin連携） ----- GO 
4. 日々の記録 入力方法（スマホアプリ連携） ----- GO 
5. スマホアプリデータ連携変更・解除方法 ----- GO 

日々の記録 入力方法 (手入力)

日々の記録 入力手順

PepUpにログインします

ログイン画面



The screenshot shows the login interface for PepUp. At the top left is the PepUp logo. In the center, the PepUp logo is displayed in a larger font. Below the logo, there are two input fields: one for the login name (with a mail icon and the placeholder text '登録したメールアドレス') and one for the password (with a magnifying glass icon and the placeholder text '8文字以上のパスワード'). To the right of the password field is a link that says 'パスワードをお忘れの場合'. Below the input fields is a blue button labeled 'ログイン'. At the bottom, there is a checkbox labeled '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 page. On the left, there is a sidebar with navigation options: ホーム (Home), わたしの健康状態 (My Health Status), アクティビティ (Activity), 健康記事 (Health Articles), 日々の記録 (Daily Record - highlighted with a red box), PEPポイント (PEP Points), and 設定 (Settings). The main content area displays a list of recommended health articles, each with a title, a score (e.g., 3 pt), and a source (e.g., 日本家族計画協会).

HOME画面 (スマートフォン)

The screenshot shows the smartphone version of the PepUp HOME page. The top navigation bar contains icons for ホーム (Home), 日々の記録 (Daily Record - highlighted with a red box), 健康状態 (Health Status), and アクティビティ (Activity). Below the navigation bar, there is a section for '健康からのお知らせ' (Health notices) and 'おすすめの健康記事' (Recommended health articles). The bottom of the screen features a bottom navigation bar with icons for 健康状態 (Health Status), ホーム (Home), PEPポイント (PEP Points), and 通知 (Notifications).

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
実際年齢 : 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: 2000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

数値の入力

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

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

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

日 13 月 14 火 15 水 16 木 17 金 18 土 19

バイタル

体重 目標: 15.0kg kg

体脂肪率 目標: 1.0%

血圧

歩数 目標: 20000歩 歩

睡眠時間 目標

データ記入

歩数 12000 歩

日付 2016/11/16

時間 00:00

キャンセル 確認

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

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 a 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).

項目	入力値
歩数	12000 歩
日付	2016/11/16
時間	00:00


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 '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) 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

PepUp

デモユーザさん
実際年齢 : 44歳
健康年齢 : 55.46歳
Pepポイント : 7pt

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

日々の記録ダイアリー-2019年01月

日 月 火 水 木 金 土
13 14 15 16 17 18 19

バイタル

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



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
あなたの目標体睡眠時間は	時間	変更

[戻る](#)