# 「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 <b>⊝</b>
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



# 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)**



#### HOME画面(スマートフォン)



# 日付の選択

#### 入力したい日を選択します

#### 日々の記録



# 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



## 数值入力方法 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



# 数值入力方法 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



## 数值入力方法 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。

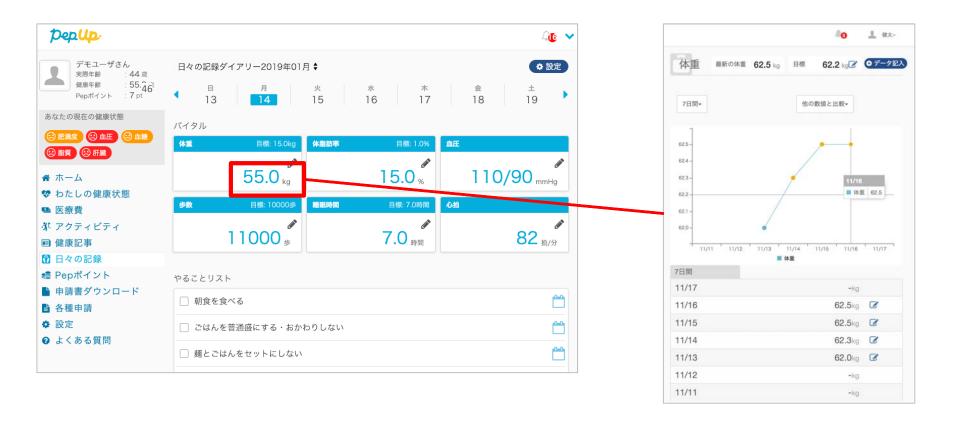
※1日の間に複数睡眠時間を入力した場合、最大の睡眠時間が表示されます。

#### 睡眠入力ポップアップ



# 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。



#### 入力数値削除ページ

数值

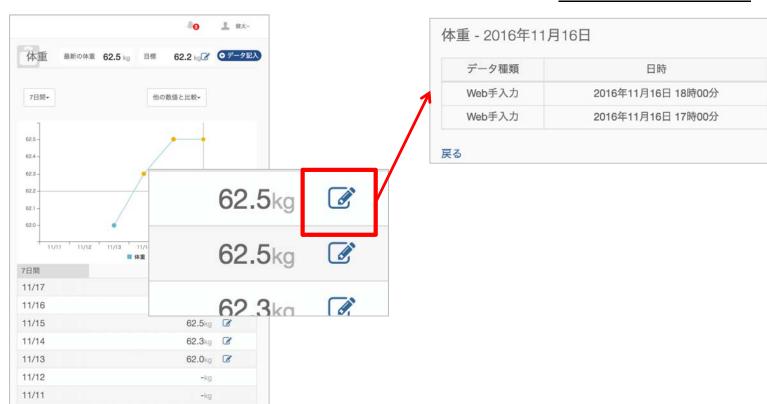
63.5

62.5

操作

削除

削除



# 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

