

「日々の記録」 数値入力の使い方

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. 連携変更・解除方法 ----- GO 

日々の記録 入力方法 (手入力)

Pep Upにログインします

ログイン画面



The screenshot shows the login interface for Pep Up. At the top left is the Pep Up logo. In the center is a larger Pep Up logo. Below it, there are two input fields: one for the login name (with a mail icon and the placeholder text '登録したEメールアドレス') and one for the password (with a key 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 screen. 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 notification from the insurance company and a list of recommended health articles.

健太
男性 34歳

加入健保 HDP健保
pepポイント 5 pt
健康年齢 - 歳

現在の健康状態
健診値がありません

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
PEPポイント
設定

健保からのお知らせ
ただいま、健保からのお知らせはありません。

おすすめの健康記事

- 3 pt 【健康豆知識】清涼飲料水にご注意！
日本家族計画協会
- 3 pt 【健康豆知識】加工食品の塩分早見表（魚介類）
日本家族計画協会
- 3 pt 「腸」を元気にしてメタボ・糖尿病を防ごう2：糖尿病は、合併症がコワイ
株式会社ハルメク
- 3 pt 【健康豆知識】善玉？悪玉？～コレステロールってなあに？
日本家族計画協会
- 3 pt 【健康豆知識】加工食品の塩分早見表（肉類・乳製品）
日本家族計画協会
- 3 pt 「冷え対策におすすめ！気分もスッキリする塩風呂の効果」
日本医療データセンター

もっと見る

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 in the top row is highlighted with a red box. The bottom navigation bar includes icons for Health Status, Home, Pep Points, and Notifications.

健太

ホーム
日々の記録
健康状態
アクティビティ

記事
Pepポイント
設定

ログアウト

健保からのお知らせ
ただいま、健保からのお知らせはありません。

おすすめの健康記事

- 3 pt 【健康豆知識】清涼飲料水にご注意！
清涼飲料水にご注意！
血糖

健康状態 ホーム Pepポイント 通知

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

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 : 7pt

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

体脂肪率 目標: 1.0%

血圧

歩数 目標: 20000歩

睡眠時間

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

データ記入

歩数	<input type="text" value="12000"/>	歩
日付	<input type="text" value="2016/11/16"/>	
時間	<input type="text" value="00:00"/>	

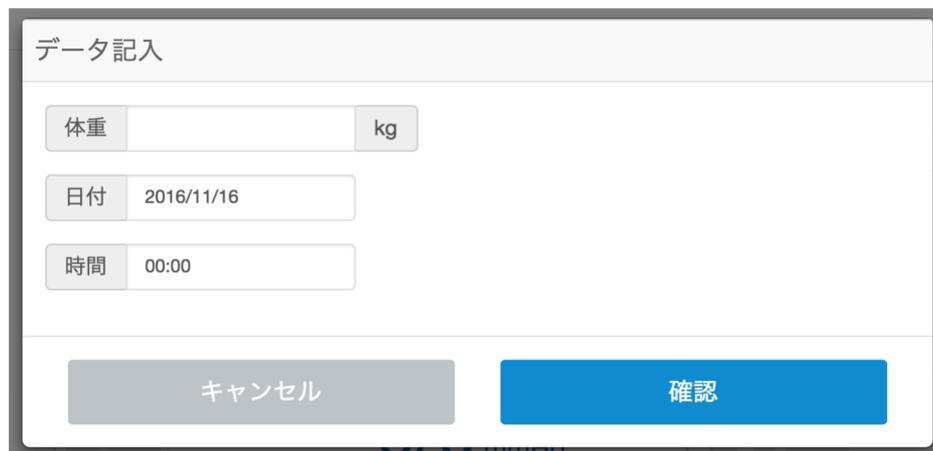
数値入力方法 体重

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 screenshot of a web application's weight input popup. The popup has a title bar that says "データ記入" (Data Entry). Below the title bar, there are three input fields: "体重" (Weight) with a unit selector set to "kg", "日付" (Date) with the value "2016/11/16", and "時間" (Time) with the value "00:00". At the bottom of the popup, there are two buttons: a grey "キャンセル" (Cancel) button and a blue "確認" (Confirm) button.

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	<input type="text" value="8"/>	時間
日付	<input type="text" value="2016/11/16"/>	
時間	<input type="text" value="00:00"/>	

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

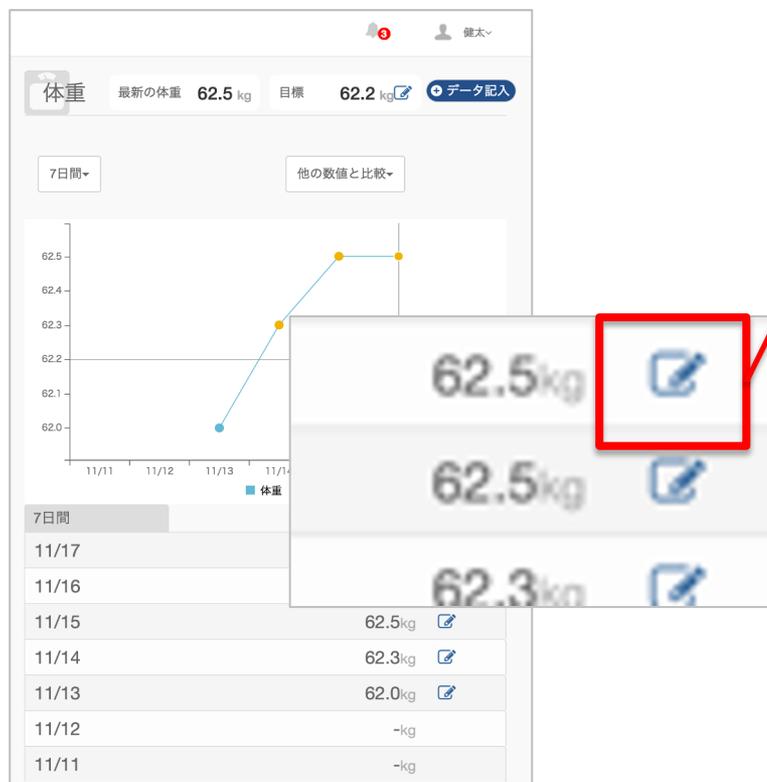
The screenshot shows the main dashboard of the PepUp app. At the top, it displays the user's name 'デモユーザさん' and their current date '2019年01月14日'. Below this, there are several health status indicators: 肥満度 (BMI), 血圧 (Blood Pressure), 血糖 (Blood Sugar), 脂質 (Lipids), and 肝臓 (Liver). The main section is titled 'バイタル' (Vitals) and contains six cards for different metrics: 体重 (Weight: 55.0 kg, target 15.0 kg), 体脂肪率 (Body Fat %: 15.0%, target 1.0%), 血圧 (Blood Pressure: 110/90 mmHg, target 1.0%), 歩数 (Steps: 11000, target 10000), 睡眠時間 (Sleep Time: 7.0 hours, target 7.0 hours), and 心拍 (Heart Rate: 82 bpm, target 7.0 hours). A red box highlights the weight value '55.0 kg', with a red arrow pointing to the detailed weight page on the right.



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 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

①Fitbit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。

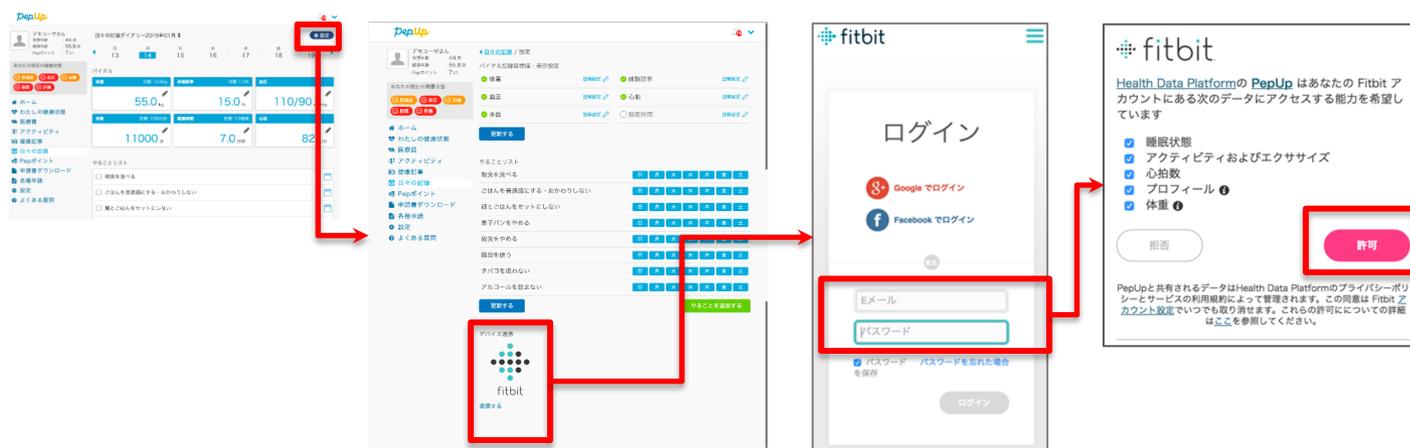
Fitbit 連携方法② (Webブラウザでの設定方法)

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

② Fitbitと
PepUp連携

②PepUpにログイン後、Fitbit連携を行います
「HOME」>「日々の記録」>「設定」>「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)を入力する。

4.同期する項目を選択
し[許可]を押します
※歩数同期には「アク
ティビティおよびエク
ササイズ」「プロフィ
ール」が必須です

データ同期：連携後、Fitbitアプ
リで都度デバイス同期を行うと
PepUpに反映されます

※ PepUpアプリからの連携は次ページ参照

Fitbit 連携方法② (PepUpアプリでの設定方法)

[ver.3.0以降のアプリ利用者向け] ②PepUpアプリからFitbit連携を行います

①Fitbitの
セットアップ

② Fitbitと
PepUp連携



1. PepUpにログインし、
アプリ右下の「その他」
をタップします



2. その他のメニューが表
示されたら「外部サービ
ス連携」をタップします



3. 続いて「Fitbit連携設
定」をタップします



4. Fitbitのログイン画面が
出たらFitbitアカウントを
入力します。(※PepUp
アカウントではありません
ん)



5. 同期したい項目を選択し、[許可]をタップします。
歩数同期には「アクティビティおよびエクササイズ」
と「プロフィール」は必須です。



6. 「Fitbitの連携が成功し
ました!」と表示されます

データ同期：連携後、Fitbitア
プリで都度デバイス同期を行
うとPepUpに反映されます

※本画面はイメージ図です。

Fitbit 連携方法② (PepUpアプリでの設定方法)

【ver.3.0より古いバージョンのアプリ利用者向け】

②PepUpアプリからFitbit連携を行います

①Fitbitの
セットアップ

② Fitbitと
PepUp連携



1. PepUpにログインし、アプリ
右上のアイコンをタップします



2. その他のメニューが表示されたら
[Fitbit連携設定]をタップします



※ログイン画面の表
示に数分かかること
があります

3. Fitbitのログイン画面が出た
らFitbitアカウントを入力しま
す。(※PepUpアカウントで
はありません)



4. 同期したい項目を選択し、[許可]をタップします。
歩数同期には「アクティビティおよびエクササイズ」
と「プロフィール」は必須です。



5. 「Fitbitの連携が成功し
ました!」と表示されます

データ同期：連携後、Fitbitア
プリで都度デバイス同期を行
うとPepUpに反映されます

※本画面はイメージ図です。

日々の記録 入力方法 (Garmin連携)

Garmin 連携方法①

対象者:Garminで歩数・睡眠時間・心拍数（安静時平均）・体重を連携する方

①Garminの セットアップ

①Garmin Connectのセットアップ
「Garmin Connect」アプリをインストールしてアカウントを作成します

② Garminと PepUp連携



GARMIN®



それぞれのスマートフォンのストアより、Garminアプリ「Garmin Connect」をインストールします。

アプリがインストールされたら、アプリを開いてアカウントを作成し、Bluetooth接続でデバイスと携帯端末を接続（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。

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

Garmin 連携方法② (Webブラウザでの設定方法)

対象者:Garminで歩数・睡眠時間・心拍数(安静時平均)・体重を連携する方

①Garminの
セットアップ

②Garminと
PepUp連携

②PepUpにログイン後、Garminと連携
「HOME」>「日々の記録」>「デバイス連携」と進み、「連携する」リンクをクリックします

The image shows a sequence of four screenshots illustrating the connection process. The first screenshot shows the 'Settings' menu in the PepUp app, with the 'Device Linking' option highlighted. The second screenshot shows the 'Device Linking' screen, with the 'GARMIN' link highlighted. The third screenshot shows the 'connect' consent screen, with the 'Sign In' fields highlighted. The fourth screenshot shows the 'connect' consent screen, with the 'I Consent' button highlighted. Red arrows indicate the flow from one step to the next.

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Garmin連携
リンクを押す

3. Garmin Connectアカ
ウント(Pepアカウントで
はありません)を入力す
る。

4. PepUPとのデー
タ連携を許可する。

※PepUpアプリからの連携は次ページ参照

データ同期 : Garminアプリでデバイス同期を行うとPepUpに反映されます

※アクセスの集中により多少同期に時間がかかる場合もあります

Garmin 連携方法②（PepUpアプリでの設定方法）

【ver.3.0以降のアプリ利用者向け】

②PepUpアプリからGarminを連携を行います

①Garminの
セットアップ

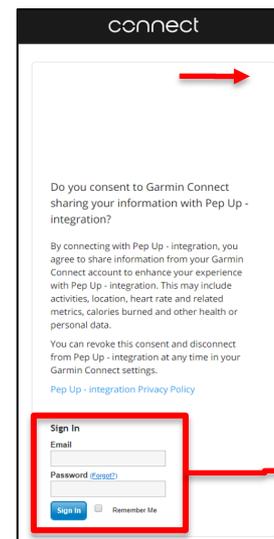
②Garminと
PepUp連携



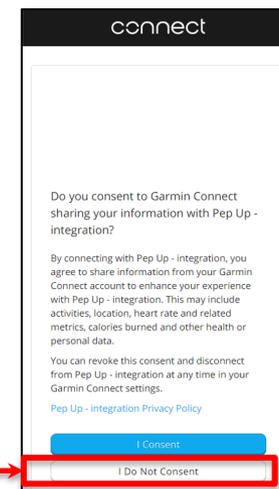
1. PepUpにログインし、アプリ右下の「その他」をタップします



2. その他のメニューが表示されたら「外部サービス連携」>「Garmin連携設定」をタップします



3. Garmin Connectアカウント (Pepアカウントではありません)を入力します



4. PepUpとのデータ連携を許可します

■ GarminとPepUpの連携解除をしたい場合
パソコンやスマートフォンのブラウザの「日々の記録」画面から解除が可能です

※本画面はイメージ図です。

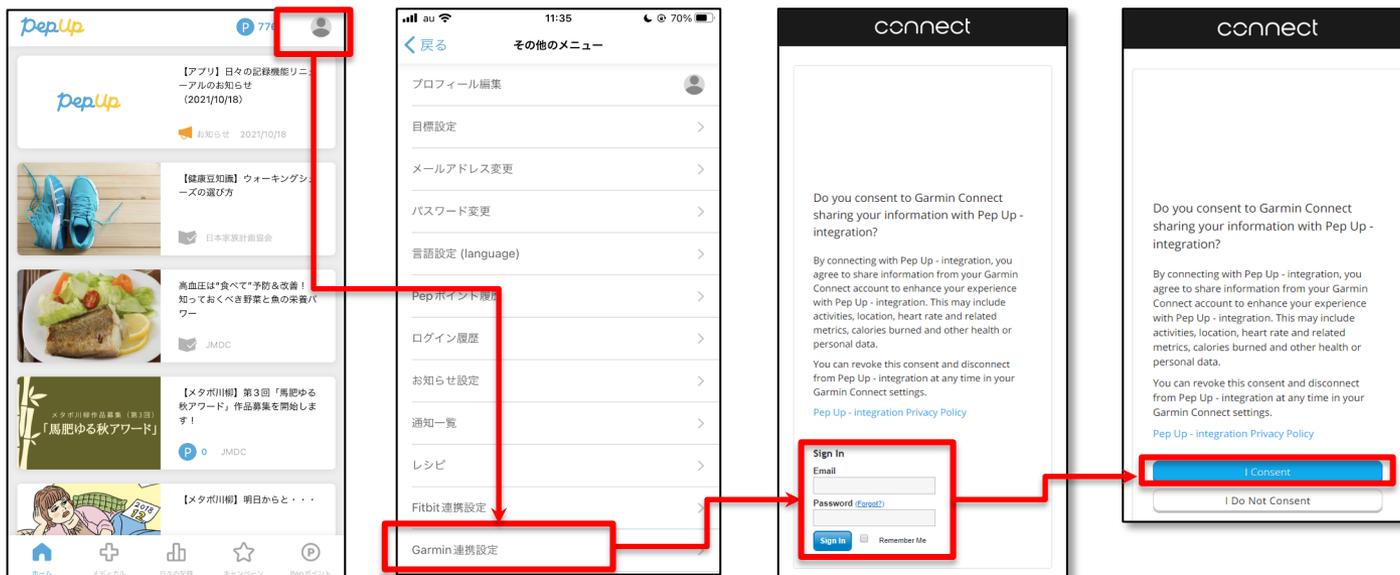
Garmin 連携方法② (PepUpアプリでの設定方法)

【ver.3.0より古いバージョンのアプリ利用者向け】

②PepUpアプリからGarminを連携を行います

①Garminの
セットアップ

②Garminと
PepUp連携



1. PepUpアプリにログインし、右上のアイコンをタップします

2. その他のメニューが表示されたら[Garmin連携設定]をタップします

3. Garmin Connectアカウント(Pepアカウントではありません)を入力します

4. PepUPとのデータ連携を許可します

■ GarminとPepUpの連携解除をしたい場合
パソコンやスマートフォンのブラウザの「日々の記録」画面から解除が可能です

※本画面はイメージ図です。

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>



スマホアプリデータ連携方法②

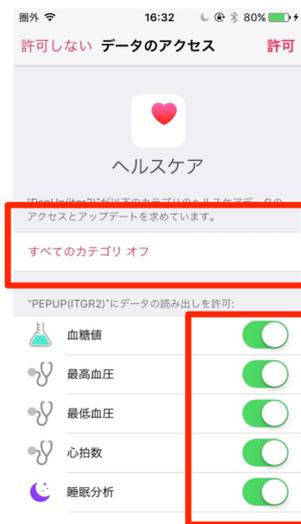
① アプリ
ダウンロード

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



各項目がONになっていることを確認してください

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②（補足）

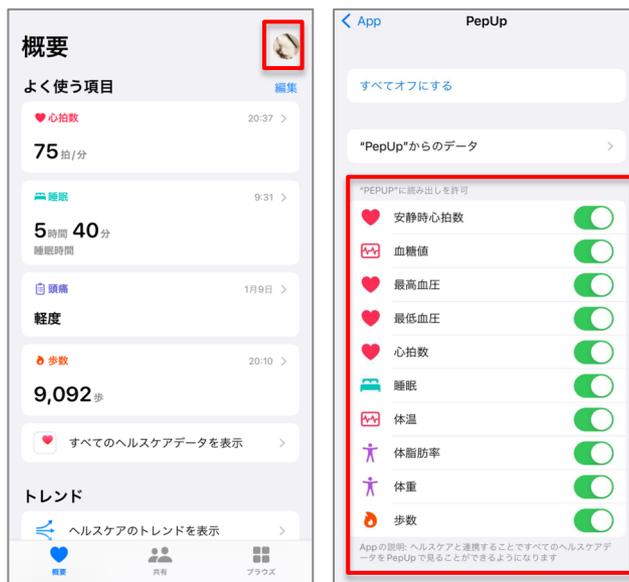
① アプリ
ダウンロード

② データ連
携

③ 歩数同
期

PepUpアプリ初回ログイン以降も、データ連携設定が可能です。

iPhoneの場合



iOSのヘルスケアアプリを起動して、右上のプロフィール画像をクリック→App→PepUp選択で、データ連携設定が可能です。

Androidの場合



PepUpアプリのその他メニューから、外部サービス連携(ver3.0以降の場合のみ)→ Google Fit連携でデータ連携設定が可能です。

スマホアプリデータ連携方法③ ver.2.12以前

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
身長データを設定すると、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方法③ ver.2.13以降

①アプリ
ダウンロード

②データ連
携

③歩数同期

日々の記録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更新されます。

スマホアプリの「日々の記録」



■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（歩数の下に表示）
身長データを設定すると、歩数に
応じて距離を自動計算します

連携変更・解除方法

データ連携変更・解除方法

・Fitbitの場合

WebブラウザからPep Upにログインし、
「HOME」>「日々の記録」>「設定」>「デバイス連携」
もしくは https://pepup.life/daily_records/setting
へアクセスし、Fitbitアイコン下の「解除」リンクをクリック

・Garminの場合

WebブラウザからPep Upにログインし、
「HOME」>「日々の記録」>「設定」>「デバイス連携」
もしくは https://pepup.life/daily_records/setting
へアクセスし、Garminアイコン下の「解除」リンクをクリック

・Android : Google Fit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 : ヘルスケアの場合

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