







「日々の記録」 数値入力の方

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（OMRON connect連携） ----- GO 
- 5. 日々の記録 入力方法（スマホアプリ連携） ----- GO 
- 6. 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 image shows the login screen of the Pep Up application. At the top left is the Pep Up logo. In the center is a large Pep Up 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 an email 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 labeled 'ログイン状態を保持する' (Keep login state).

Pep Up

Pep Up.

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)



HOME画面 (スマートフォン)



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

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

The screenshot displays the 'PepUp' app interface. At the top, the user's profile is shown: デモユーザさん, 実年齢: 44歳, 健康年齢: 46歳, Pepポイント: 7pt. The main section is titled '日々の記録ダイアリー2019年01月'. Below this, there's a calendar view with the 14th selected. The 'あなたの現在の健康状態' (Your current health status) section shows various health metrics like 肥満度, 血圧, 血糖, 脂質, and 肝臓. The '日々の記録' (Daily Record) section is active, showing a list of health metrics: 体重 (15.0kg), 体脂肪率 (1.0%), 血圧, 歩数 (2000歩), and 睡眠時間. A red box highlights the edit icon (pencil) next to the '歩数' entry. A modal window titled 'データ記入' (Data Entry) is open, showing the '歩数' field with the value '12000', the date '2016/11/16', and the time '00:00'. The modal has 'キャンセル' (Cancel) and '確認' (Confirm) buttons. Below the daily record, there's a 'やることリスト' (To-do List) with items like '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', and '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

歩

日付

時間

キャンセル

確認

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 'kg' dropdown, '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
<div>キャンセル 確認</div>	

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

The screenshot shows a 'データ記入' (Data Entry) dialog box for sleep input. It contains three input fields: '睡眠時間' (Sleep Time) with the value '8' and a unit dropdown set to '時間' (Hours); '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	
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

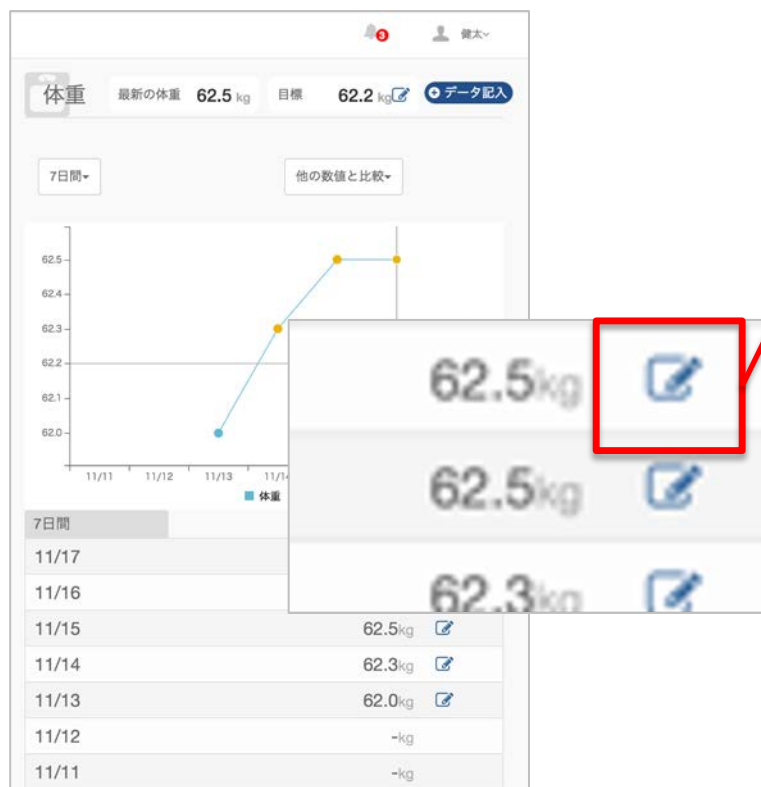
各数値の詳細ページへアクセスします



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 Pep Up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。

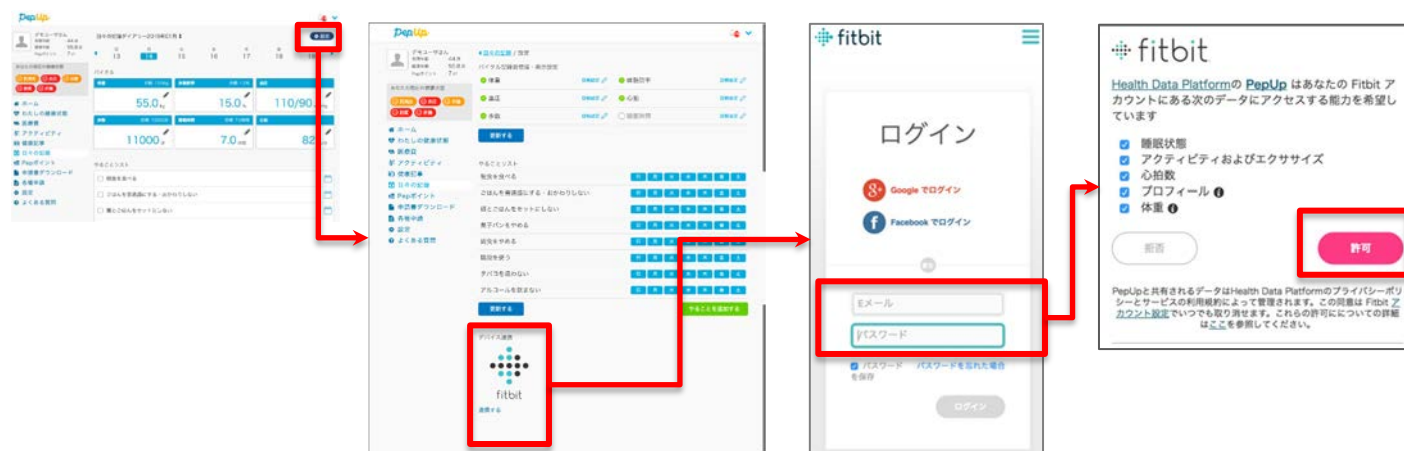
Fitbit 連携方法②（Webブラウザでの設定方法）

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
Pep Up連携

②Pep Up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. Pep Up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
Pep Upに反映されます

※ Pep Upアプリからの連携は次ページ参照

Fitbit 連携方法②（Pep Upアプリでの設定方法）

【ver.3.0以降のアプリ利用者向け】 ②Pep UpアプリからFitbit連携を行います

①Fitbitの
セットアップ

② Fitbitと
Pep Up連携



1. Pep Up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。（※Pep Upアカウントではありません）

※ログイン画面の表示に数分かかることがあります



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Pep Upに反映されます

※本画面はイメージ図です。

Fitbit 連携方法②（Pep Up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】 ②Pep UpアプリからFitbit連携を行います

①Fitbitの
セットアップ

② Fitbitと
Pep Up連携



1. Pep Up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。（※Pep Up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Pep Up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 Pep Up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

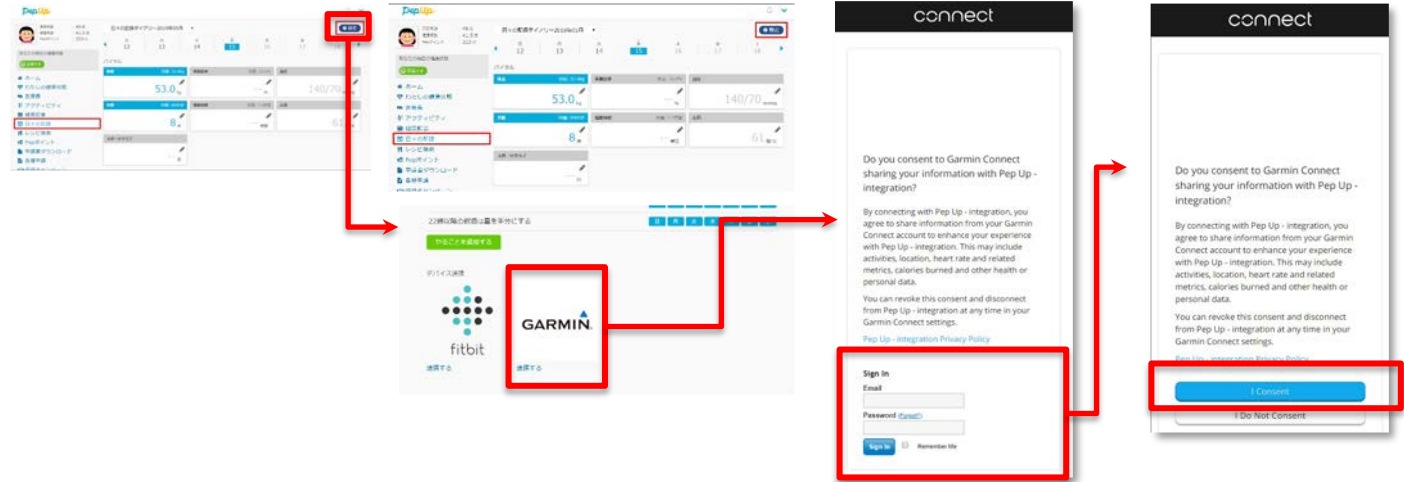
Garmin 連携方法②（Webブラウザでの設定方法）

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
Pep Up連携

②Pep Upにログイン後、Garminと連携
「HOME」>「日々の記録」>「設定」と進み、「連携する」リンク
をクリックします



1. Pep Up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 Upアカウントで
はありません)を入力す
る。

4. Pep UPとのデー
タ連携を許可する。

※Pep Up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Pep Up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（Pep Upアプリでの設定方法）

【ver.3.0以降のアプリ利用者向け】 ②Pep UpアプリからGarmin連携を行います

①Garminの
セットアップ

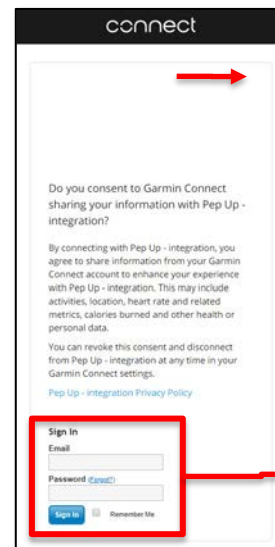
②Garminと
Pep Up連携



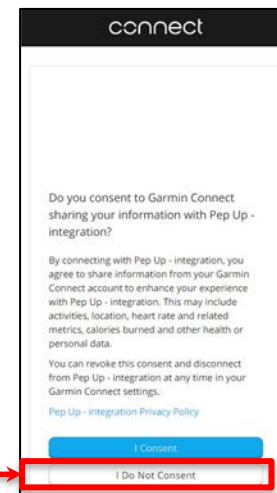
1. Pep Upにログインし、アプリ右下の「その他」をタップします



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. Pep Upとのデータ連携を許可します

■ GarminとPep Up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

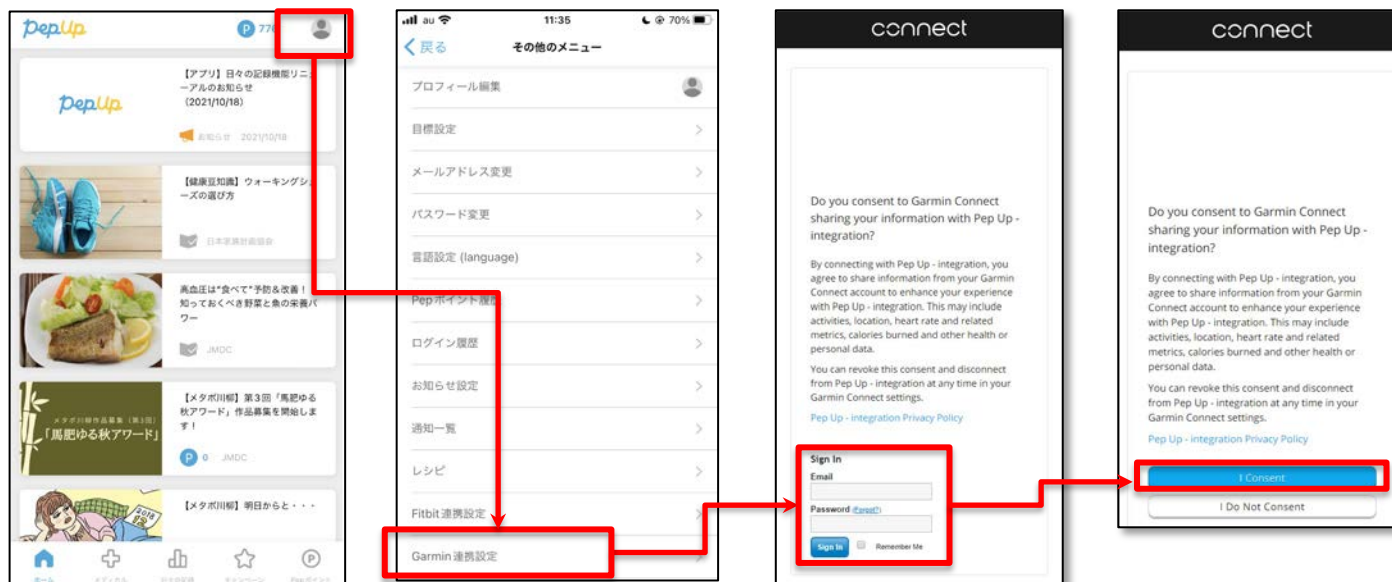
※本画面はイメージ図です。

Garmin 連携方法②（Pep Up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】 ②Pep UpアプリからGarmin連携を行います

①Garminの
セットアップ

②Garminと
Pep Up連携



1. Pep Up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. Pep UPとのデータ連携を許可します

■ GarminとPep Up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 (OMRON connect 連携)

OMRON connect 連携方法①

対象者:OMRON connect で体重を連携する方

※OMRON connectとの連携方法としてスマホアプリを使ってiOSヘルスケア(iPhone)、Google Fit(Android) 経由の連携も可能です。

①OMRON connectのセットアップ

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

②OMRON connectとPep Up連携



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

スマートフォンの設定からBluetooth接続をオンにします。アプリを開いて画面に従って機器を登録します。

クラウドサービス/ユーザー情報からアカウントを作成します。
※既にアカウントをお持ちの場合はサインインしてください。

※OMRON connect アプリとOMRON connect対応機器の連携に関するお問い合わせは、OMRON connect サポートにお問い合わせください

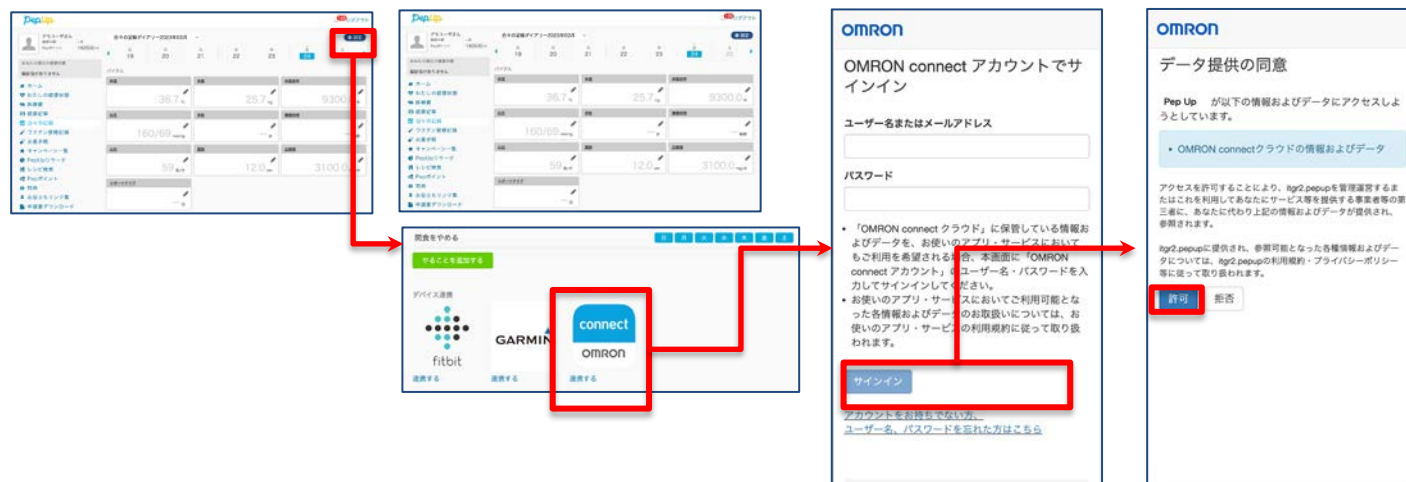
OMRON connect 連携方法②（Webブラウザでの設定方法）

対象者:OMRON connect で体重を連携する方

①OMRON connectの
セットアップ

②OMRON connectと
Pep Up連携

②Pep Upにログイン後、OMRON connectと連携
「HOME」>「日々の記録」>「設定」と進み、「連携する」リンクをクリックします



1. Pep Up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OMRON
connect 連携リンクを押す

3. OMRON 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. Pep UPとのデー
タ連携を許可する。

※Pep Upアプリからの連携は次ページ参照

データ同期：OMRON connect アプリでデバイス同期を行うとPep Upに反映されます

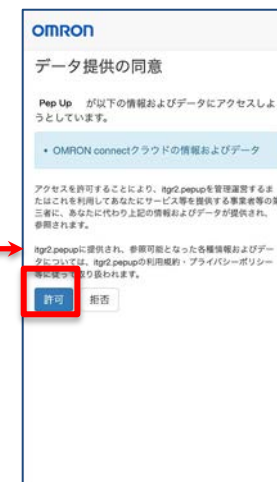
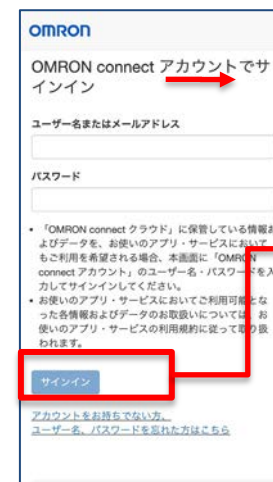
※アクセス状況により多少同期に時間がかかる場合もあります

OMRON connect 連携方法②（Pep Upアプリでの設定方法）

②Pep UpアプリからOMRON connect 連携を行います

①OMRON
connectの
セットアップ

②OMRON
connectと
Pep Up連携



1. Pep Up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」>「OMRON connect 連携設定」をタップします

3. OMRON 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. Pep UPとのデータ連携を許可する。

※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Pep Up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Pep Up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

Pep Up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



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

Pep Up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→Pep Up選択で、データ連携設定が可能です。

Androidの場合



Pep Up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①

・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
→接続を解除をタップします
※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」をタップしてください

データ連携変更・解除方法②

- ・ **OMRON connect**の場合

WEBブラウザの場合はお問い合わせフォーム <https://pepup.life/inquiry>
スマホアプリの場合は「その他」>「お問い合わせ」より、お問い合わせカテゴリに
「日々の記録」を選択し連携解除希望の旨、ご連絡をお願いいたします。