



日々の記録「やること」入力

2023-10

1. 「やること」の表示設定
2. 「やること」の記録

1. 「やること」の表示設定

「やること」をリストに追加する（1）

Pep Upにログインし、メニューの「日々の記録」リンクをクリックします

The screenshot displays the Pep Up user interface. On the left sidebar, the menu item 「日々の記録」 (Daily Record) is highlighted with a red box and a red arrow pointing to it. The main content area shows a notification banner with three items, each with a red '重要' (Important) tag. Below the notifications are three health-related cards: 'テスト' (Test), '減つてない! 8kg ぜんぜん' (Not losing weight! 8kg completely), and '12週間のプログラム 減量にチャレンジ!' (12-week program Challenge to lose weight!). At the bottom, there are two recommended health articles: 'Pep Up活用のコツ' (Tips for using Pep Up) and 'Pepポイントでみんなが交換した商品ランキング' (Product ranking exchanged with Pep points).

「やること」をリストに追加する (2)

日々の記録の画面下部にある「やることを追加する」ボタンを押すと「やること追加」の画面へ遷移します。取り組みたい「やること」をチェックします

日々の記録ダイアリー2023年10月

15 16 17 18 19

あなたの現在の健康状態
健診値がありません

ホーム
わたしの健康状態
健康記事
日々の記録
ワクチン接種記録
お薬手帳
キャンペーン一覧
PepUpリサーチ
レシピ検索
Pepポイント
特典
お役立ちリンク集
申請書ダウンロード
各種申請
招待キャンペーン
設定
よくある質問

バイタル

体温	体重	体脂肪率
--- °C	--- kg	

血圧	歩数	睡眠時間
--- mmHg	--- 歩	

心拍	腹囲	血糖値
--- 拍/分	--- cm	

スポーツクラブ

やることリスト
食、運動、飲酒、喫煙、睡眠、...などの習慣を身につけるための「やること」を設定してよう。

やることを追加する

日々の記録 / 設定 / やること追加

ホーム
わたしの健康状態
健康記事
日々の記録
ワクチン接種記録
お薬手帳
キャンペーン一覧
PepUpリサーチ
レシピ検索
Pepポイント
特典
お役立ちリンク集
申請書ダウンロード
各種申請
招待キャンペーン
設定
よくある質問

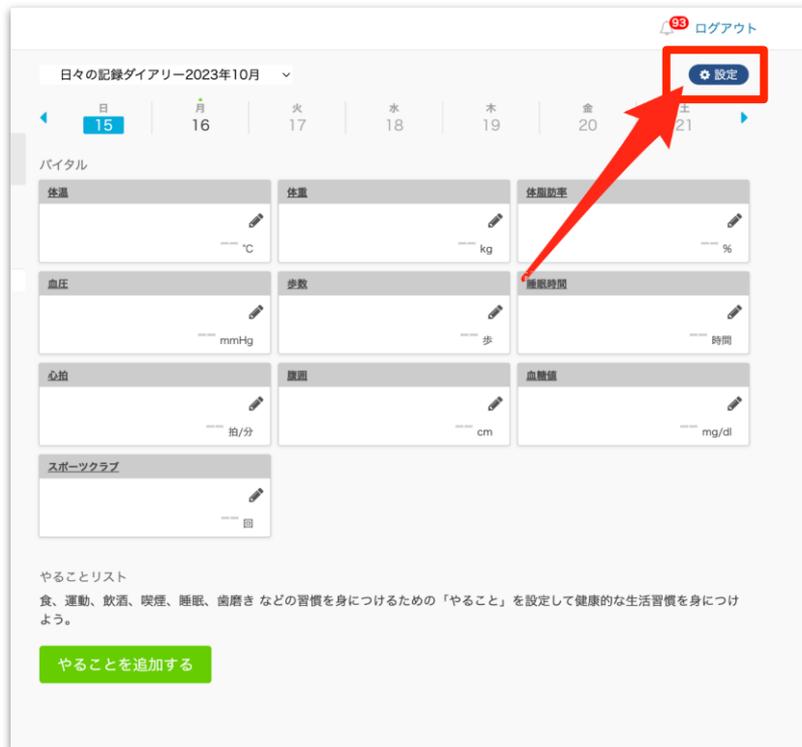
★ 運動 飲酒 喫煙 睡眠 歯磨き その他

- 朝食を食べる
- 魚を1日1食以上食べる
- 肉は1日1食以上食べる
- 揚げ物を食べる
- 減塩製品を食べる
- ごはんを普通に食べる
- 麺とごはんをセットにしない
- 菓子パンをやめる
- 間食をやめる
- 砂糖の入った飲み物を飲まない
- 野菜、きのこ、海藻、豆類を1日5品食べる
- 野菜から食べる
- 間食の内容を変える

緑のチェックがついたやることが追加されます。チェックはクリックで切り替わります。

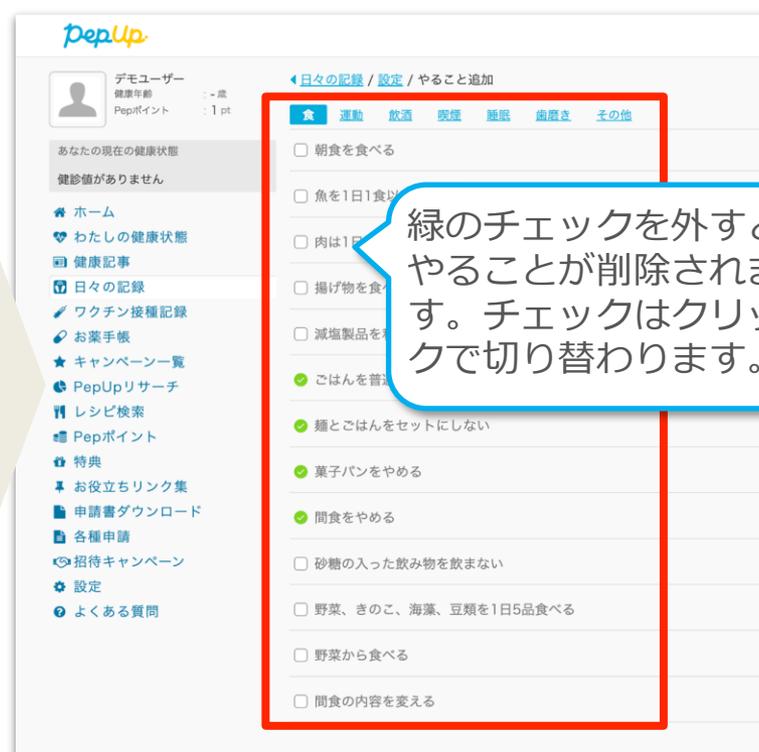
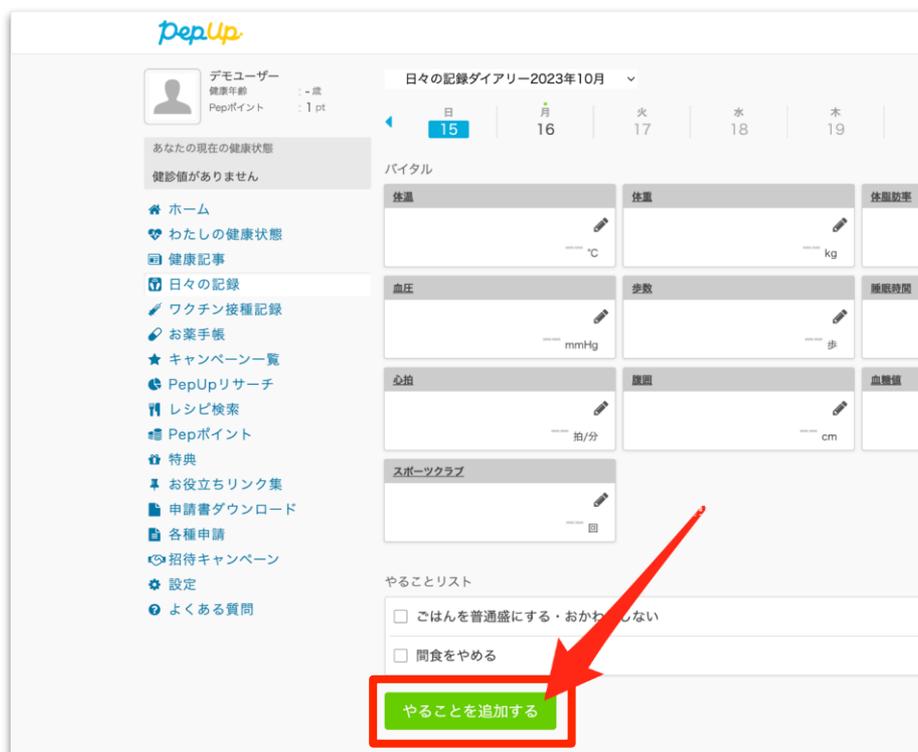
「やること」の表示する曜日を変更する

「やること」は表示する曜日を設定できます、画面右上の「設定」ボタンから設定画面に遷移します。初期は全て表示（青）になっているため、表示しない曜日のチェックを外します



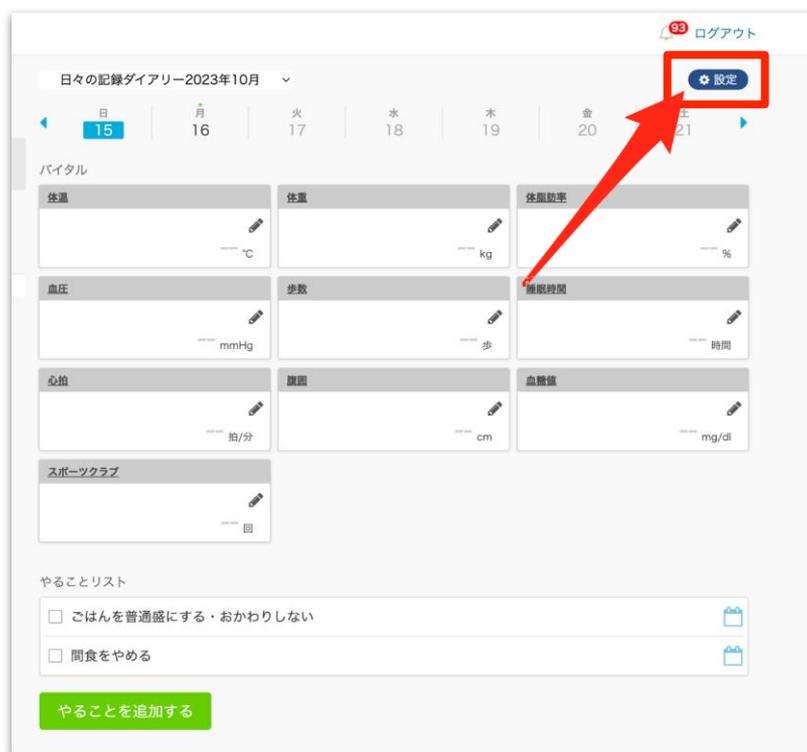
「やること」をリストから削除する（1）

削除（非表示）の場合も、日々の記録の画面下部にある「やることを追加する」ボタンから「やること追加」の画面へ遷移して行います。削除したい「やること」のチェックを外します



「やること」をリストから削除する（2）

「やること」は表示する曜日のチェックを全て外しても削除（非表示）になります。
設定画面は画面右上の「設定」ボタンから遷移します



2. 「やること」の記録

「やること」を記録する（1）

Pep Upにログインし、メニューの「日々の記録」リンクをクリックします

The screenshot displays the Pep Up user interface. On the left sidebar, the menu item 「日々の記録」 (Daily Record) is highlighted with a red box and a red arrow pointing to it. The main content area shows a notification banner with three items, a section for health insurance notices, and three featured articles. The bottom section displays recommended health articles.

通知

- 無重要 アンケートご協力お願い (2022/11/18)
- 重要 Pep Upリサーチへのご協力お願い (2022/11/02)
- 重要 Pep Upリサーチへのご協力お願い (2022/10/17)

健保からのお知らせ

テスト

【大切なお知らせ】特定保健指導にお申込みください！

健康診断結果から、あなたはPepUp保健指導の対象に選ばれました。やっける「つもり」だけではなかな...

【重要】特定保健指導の予約はお済みですか？

【重要】特定保健指導の予約はお済みですか？ すでにお知らせしていますが、特定保健指導の予約がスタートして...

おすすめの健康記事

Pep Up活用のコツ

Pep Up活用：資格喪失編 - 転職などで健保組合を脱退した場合-※テスト

0 1ポイント

Pepポイント

Pepポイントでみんなが交換した商品ランキング カテゴリ別トップ5！ (2023年9月)

91125 1ポイント

「やること」を記録する (2)

- ① (当日以外の記録をする場合は) 入力したい日を選択します
- ② やることリストをチェックすると記録されます

The screenshot shows the PepUp app interface. At the top, there's a navigation bar with the PepUp logo and a 'ログアウト' (Logout) button. Below that, a user profile section shows 'デモユーザー' (Demo User) and '健康ポイント' (Health Points). A calendar for October 2023 is displayed, with the 15th highlighted in blue and circled in red, labeled with a '1'. Below the calendar, there's a 'バイタル' (Vitals) section with various health metrics like temperature, weight, blood pressure, etc. At the bottom, the 'やることリスト' (Things to do list) is shown, with '間食をやめる' (Stop snacking) checked and circled in red, labeled with a '2'. A green button 'やることを追加する' (Add things to do) is also visible. A callout box with a blue border contains the text: 'チェックされたやることには取り消し線が入ります' (Checked items will have a cancellation line). Below the callout, a smaller version of the 'やることリスト' shows '間食をやめる' checked.

記録した「やること」を確認する

「やること」の右側にあるカレンダーマークをクリックすると、いままでの記録を確認できます。

日々の記録ダイアリー-2023年10月

設定

ログアウト

15 16 17 18 19 20 21

バイタル

体温	体重	体脂肪率
---	---	---
---	---	---

血圧	歩数	睡眠時間
---	---	---
---	---	---

心拍	腹囲	血糖値
---	---	---
---	---	---

スポーツクラブ

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

やることを追加する

矢印を押すと前月以前の記録を見られます

日々の記録詳細

間食をやめる

2023年10月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

当月 38.9% 経過: 18日 達成: 7日

やることを記録済みの日は青く表示されます