








# 「日々の記録」 数値入力の使い方

# 目次

日々の記録 入力方法(手入力)	-----	GO 
日々の記録 入力方法(食事)	-----	GO 
日々の記録 入力方法(Fitbit連携)	-----	GO 
日々の記録 入力方法(Garmin連携)	-----	GO 
日々の記録 入力方法(OMRON connect連携)	-----	GO 
日々の記録 入力方法(スマホアプリ連携)	-----	GO 
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 is the 'Pep Up.' logo. Below it are two input fields: 'Eメールアドレス:' (Email address) with a placeholder '登録したEメールアドレス' and 'パスワード:' (Password) with a placeholder '8文字以上のパスワード'. A reCAPTCHA widget is present with the text '私はロボットではありません' and 'reCAPTCHA' logo. A blue 'ログイン' button is below the inputs. Underneath is a checkbox for 'ログイン状態を保持する' (Keep me logged in) with a warning note: '※端末を複数人で共有してお使いの場合はチェックを外し、終了時に必ずログアウトしてください。また、ログイン状態を保持し続けることは意図しない不正アクセスのきっかけとなることがあり推奨されません。' Below this are links for 'パスワードをお忘れの場合' and '新規登録はこちらから'. At the bottom left is a link for 'ログインできない場合 (FAQ)'.

# 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 sidebar, the '日々の記録' (Daily Record) link is highlighted with a red box. The main content area includes a user profile, important notices, and health-related information.

## HOME画面(スマートフォン)

The screenshot shows the smartphone version of the PepUp HOME page. The '日々の記録' (Daily Record) link in the top row of the main menu is highlighted with a red box. The page features a grid of icons for various services and a banner at the bottom promoting the mobile app.

# 日付の選択

入力したい日を選択します

## 日々の記録

The screenshot displays the '日々の記録' (Daily Record) interface for the month of March 2026. The calendar shows the 29th as the selected date, highlighted with a red box. The user's profile information includes the name '活用ガイドくん' and a health age of ':-歳'. The current health status is 'あなたの現在の健康状態' with a note '健診値がありません'. The user has 50 PepUp points, which can be exchanged. The interface is divided into several sections for recording health data:

- バイタル (Vitals):** Temperature (体温), Weight (体重), and Body Fat Percentage (体脂肪率).
- 血圧 (Blood Pressure):** Recorded in mmHg.
- 歩数 (Steps):** Recorded in steps, with a target of 8000.
- 睡眠時間 (Sleep Time):** Recorded in hours, with a target of 7.0.
- 心拍 (Heart Rate):** Recorded in beats per minute (拍/分).
- 腹囲 (Waist Circumference):** Recorded in centimeters (cm).
- 血糖値 (Blood Sugar):** Recorded in mg/dl.

# 数値入力方法 歩数

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 '日々の記録ダイアリー' (Daily Record Diary) for March 2026. The interface includes a navigation menu on the left, a user profile section, and a main grid of health metrics. A red box highlights the edit icon (pencil) for the '歩数' (steps) entry. A 'データ記入' (Data Entry) modal is open, showing a dropdown for '歩数' (steps) and a date field set to '2026/03/29'. The modal also has 'キャンセル' (Cancel) and '送信' (Send) buttons.

# 日付の選択

## 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=" "/>	歩
日付	<input type="text" value="2026/03/29"/>	<input type="checkbox"/>

# 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

データ記入

体重	<input type="text"/>	kg
日付	2026/03/29	📅
時刻	14:49	🕒

✖ キャンセル ✔ 送信

# 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"/>	時間
日付	2026/03/29	<input type="text"/>

# 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** ログアウト

活用ガイドくん  
健康年齢 : 歳

日々の記録ダイアリー 2026年03月

設定

あなたの現在の健康状態  
健診値がありません

あなたのPepポイント  
2,071 pt  
ポイントを交換する >

ホーム  
わたしの健康状態  
医療費  
健康記事  
日々の記録

バイタル

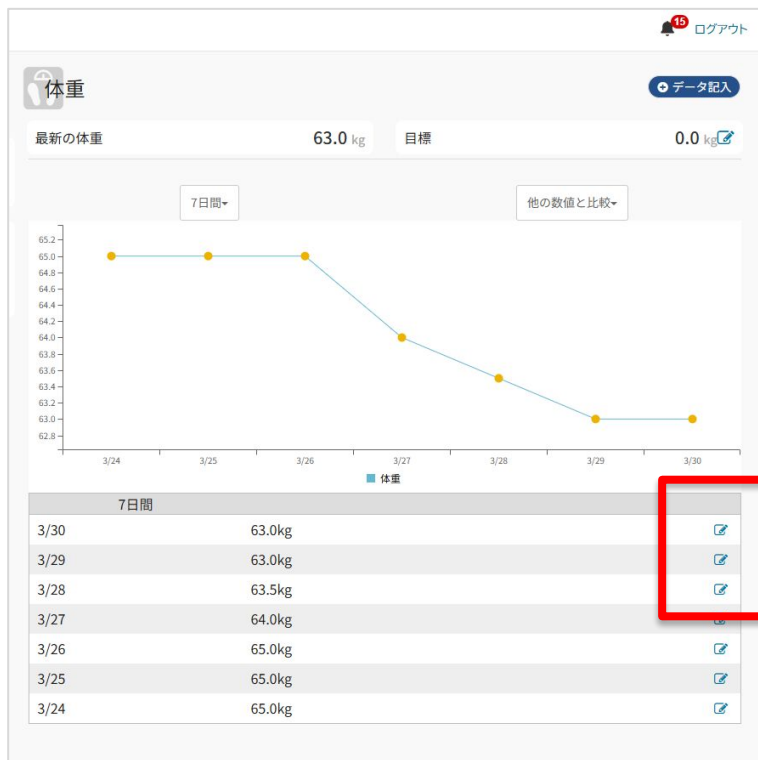
体温	36.5 °C	体重 目標: 0.0kg 63.0 kg	体脂肪率 目標: 0.0% 15.0 %
血圧	122/85 mmHg	歩数 目標: 8000歩 10000 歩	睡眠時間 目標: 7.0時間 7.0 時間
心拍	60 拍/分	腹囲 77.0 cm	血糖値 104.0 mg/dl



# 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

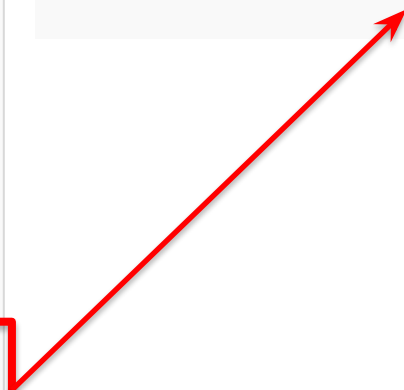


## 入力数値削除ページ

体重 - 2026年03月30日

データ種類	日時	数値	操作
Web手入力	2026年03月30日 00時00分	63.0	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 63 kg [変更](#)

あなたの目標体脂肪率は 15 % [変更](#)

あなたの目標睡眠時間は 7 時間 [変更](#)

あなたの目標腹囲は 75 cm [変更](#)

[戻る](#)

※アプリ Ver.4.2.0以降  
日々の記録 入力方法  
(食事)

# 食事 入力手順

Pep Upアプリを起動し「日々の記録」から「食事」をタップします。

※「食事」の入力はPep Upアプリのみの機能となります



1. Pep Upにログインし、「ホーム」>「日々の記録」を押す



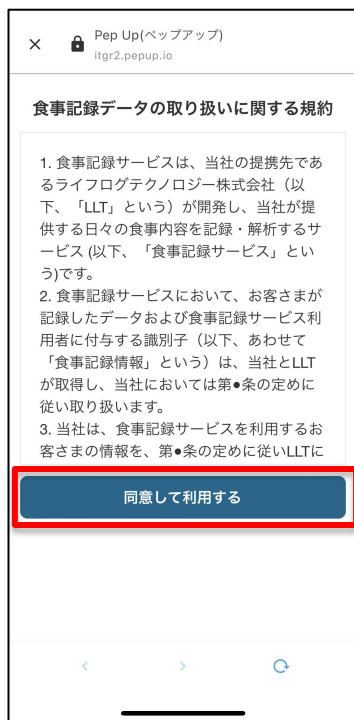
2. 日々の記録メニューの中から「食事」をタップします



3. 食事記録画面が表示されます

# 食事 初回遷移時

初回遷移時には規約の同意とプロフィールの設定が必要になります。



1. 規約を確認した上で、「同意して利用する」をタップします



2. 性別、生年月日、身長、体重等を入力し「登録する」をタップします。

※ここで入力したプロフィールはPep Upのプロフィール設定には反映されず、食事記録画面のみで使用されます



3. 食事記録画面トップが表示されます

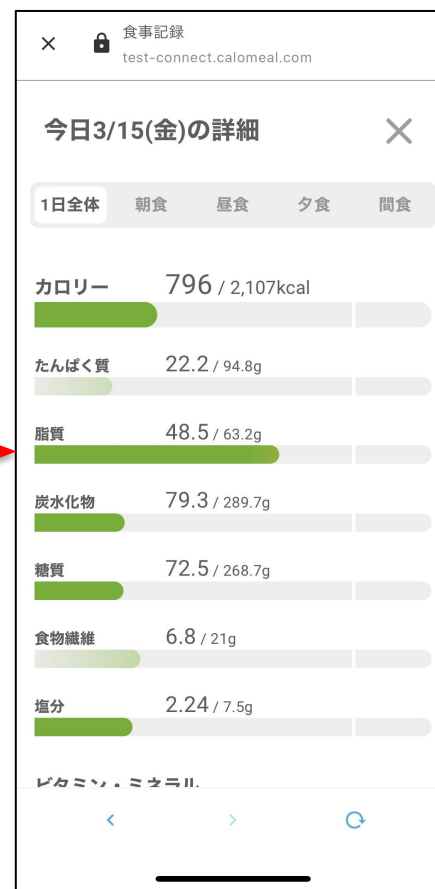
# 食事記録画面

①栄養サマリー  
各栄養素の摂取量を表示

②詳細を見る  
1日全体や毎食ごとに記録した栄養素をグラフで表示

③食事を記録する  
検索を使って食事記録ができます。

④写真で食事記録する  
画像解析を使って食事記録ができます。



# 食事を検索して記録する

- ①「食事を記録する」をタップ
  - ②検索バーに検索したいメニューを入力
  - ③該当のメニューを選択すると、登録が完了です
- ※ 一般料理、食材、外食で検索を絞ることもできます。



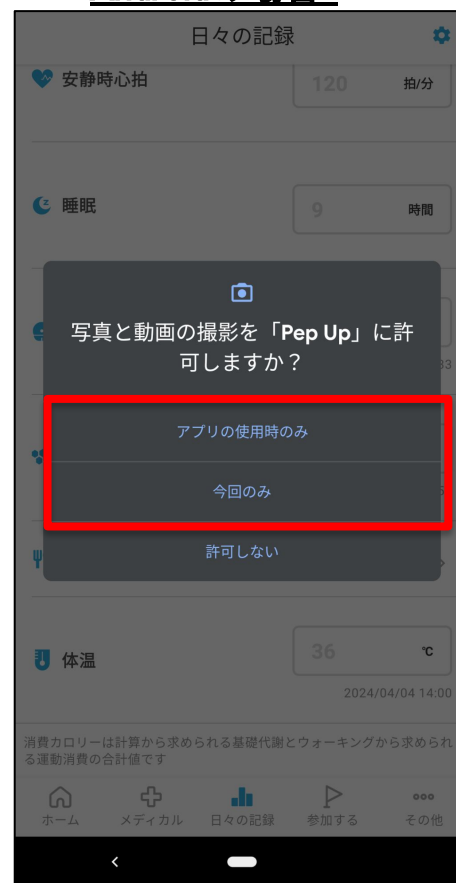
# 写真で記録する①

カメラや写真で食事を記録する場合は、アクセス権限を許可してください  
※初回遷移時にアクセス権限の確認ダイアログが表示されます

## iPhoneの場合



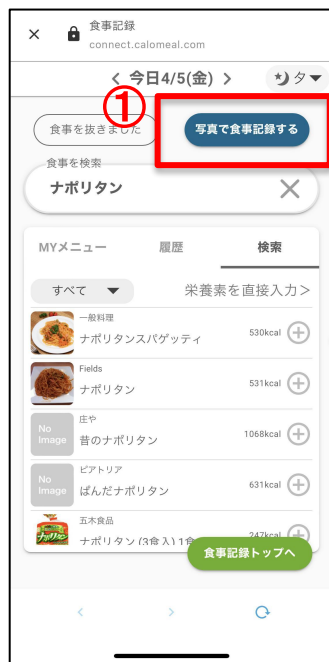
## Androidの場合



# 写真で記録する②

- ①「写真で食事記録」をタップ
  - ②すでに撮影されている場合はiPhone「写真ライブラリ」、Android「ファイル」  
その場で撮影を行う場合はiPhone「写真を撮る」、Android「カメラ」
  - ③解析結果が出たら、正解のメニューをタップ
- ※結果にない場合は「メニューを探す」から検索します

## iPhoneの場合



②



カメラの画面が黒いままだったり、選べる写真が表示されない場合は  
端末の「設定」からカメラやライブラリへの  
アクセス権限が許可されているか確認してください

## Androidの場合



③



# 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・心拍・体重を連携する方

## 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・心拍・体重を連携する方

①Fitbitの  
セットアップ

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」

② Fitbitと  
Pep Up連携

The screenshots show the following steps: 1. In the Pep Up app, navigating to 'Settings' and clicking 'Device Connection'. 2. On the 'Device Connection' page, clicking the 'fitbit' link. 3. On the Fitbit login page, entering email and password. 4. On the Fitbit permission screen, clicking 'Allow' to grant access to sleep, activity, heart rate, and weight data.

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)

## 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の「連携する」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)



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。

# 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

The screenshots show the following steps:

- Clicking the '設定' (Settings) button in the top right corner of the Pep Up dashboard.
- Clicking the '連携する' (Connect) link at the bottom of the settings page.
- Entering the email and password on the 'connect' sign-in screen.
- Clicking the 'I Consent' button on the consent screen to allow data sharing.

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)

## ②Pep UpアプリからGarmin連携を行います

①Garminの  
セットアップ

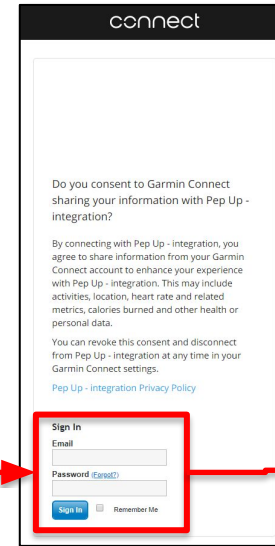
②Garminと  
Pep Up連携



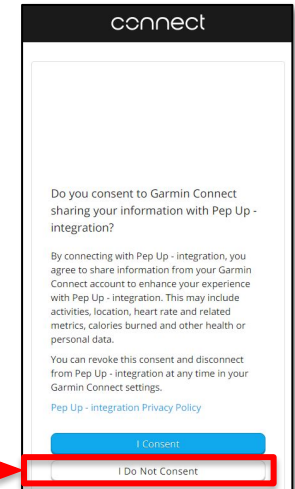
1.Pep Upにログインし、アプリ右下の「その他」をタップします



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の「連携する」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・体脂肪率・血圧・安静時心拍・歩数・体温(基礎体温は対象外)を連携する方

## 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・血圧・安静時心拍・歩数・体温 (基礎体温は対象外) 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

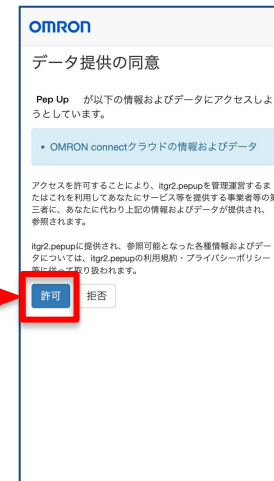
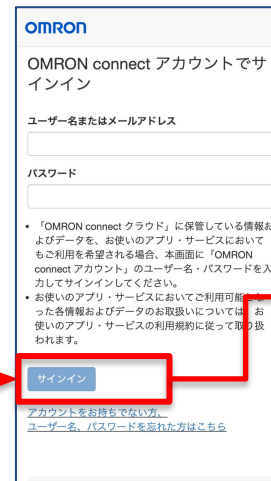
※アクセス状況により多少同期に時間がかかる場合もあります

# 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の「連携する」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/pep-up/id1109651121?mt=8>

Google Play

<https://play.google.com/store/apps/details?id=life.pepup.app&hl=ja>



The login screen for the Pep Up app. It features the Pep Up logo at the top. Below the logo, there are two input fields: 'Eメールアドレス:' (Email address) and 'パスワード:' (Password). The email field has a placeholder '登録したEメールアドレス' and the password field has a placeholder '8文字以上のパスワード'. Below the password field is a CAPTCHA section with the text '私はロボットではありません' (I am not a robot) and 'CAPTCHA' icons. A blue 'ログイン' (Login) button is positioned below the CAPTCHA. At the bottom, there is a checkbox for 'ログイン状態を保持する' (Keep login state) and a link for 'パスワードをお忘れの場合' (Forgot password) with the text '新規登録はこちら' (New registration here) below it. A link for 'ログインできない場合 (FAQ)' (Cannot login (FAQ)) is also present at the bottom.

# スマホアプリデータ連携方法②

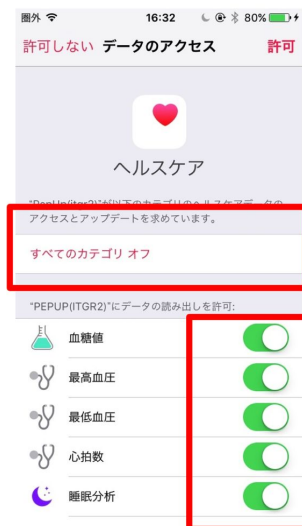
①アプリ  
ダウンロード

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



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

歩数、睡眠、安静時の心拍、体重、体脂肪率、血圧、血糖値、体温  
それぞれ過去30日間連携

## Androidの場合



### Android連携項目

歩数、睡眠、休息時の心拍、体重、体脂肪率、血圧、血糖値、体温  
それぞれ過去30日間連携  
※iPhoneと異なり、  
連動項目の選択画面はありません。

Google Fit APIの終了に伴い、Pep UpとGoogle Fitとの直接連携は2025年12月末で終了となります。  
Google Fitをご利用中のAndroidユーザーの皆さまには、お早めに「ヘルスコネクト」への切り替えをお願いいたします。(詳細は[こちら](#))

# 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。

Google Fit APIの終了に伴い、Pep UpとGoogle Fitとの直接連携は2025年12月末で終了となります。  
Google Fitをご利用中のAndroidユーザーの皆さまには、お早めに「ヘルスコネクト」への切り替えをお願いいたします。(詳細は[こちら](#))

# スマホアプリデータ連携方法③ (Android「ヘルスコネクト」と連携)

①アプリ  
ダウンロード

②データ連  
携

③歩数同  
期

## ヘルスコネクトとは？

ヘルスコネクトは、Googleが提供する、健康データを共有するためのハブアプリです。歩数・体重・睡眠・心拍などの健康データを、複数のアプリ間で安全に共有・統合することができます。

## Pep Upにデータを連携するには

ヘルスコネクト自体に歩数や体重の記録機能はなく、あくまで共有するためのハブとなるアプリです。

Pep Upがデータを取得するためには、以下の3つが必要です。

1. 歩数や体重などを記録するためのアプリ  
(例: Google Fit、Oura、Samsung Healthなど)
2. そのアプリがヘルスコネクトにデータを書き込む設定  
(ヘルスコネクトとGoogle Fitなどのアプリの連携)
3. Pep Upがヘルスコネクトからデータを読み取る設定  
(Pep Upとヘルスコネクトの連携)

## データの橋渡し役



# スマホアプリデータ連携方法③ (Android「ヘルスコネクト」と連携)

## Pep Upとヘルスコネクトの連携方法

- ① Google Playストアから「ヘルスコネクト」をインストールしてください。
- ② Pep Upアプリを開き、「その他」→「外部サービス連携」→「ヘルスコネクト連携設定」を選択します。
- ③ 表示される画面で、歩数・体重・睡眠など、連携したい項目にチェックを入れて「許可」をタップしてください。

①アプリ  
ダウンロード

②データ連  
携

③歩数同  
期

②-1



▲Pep Upホーム画面

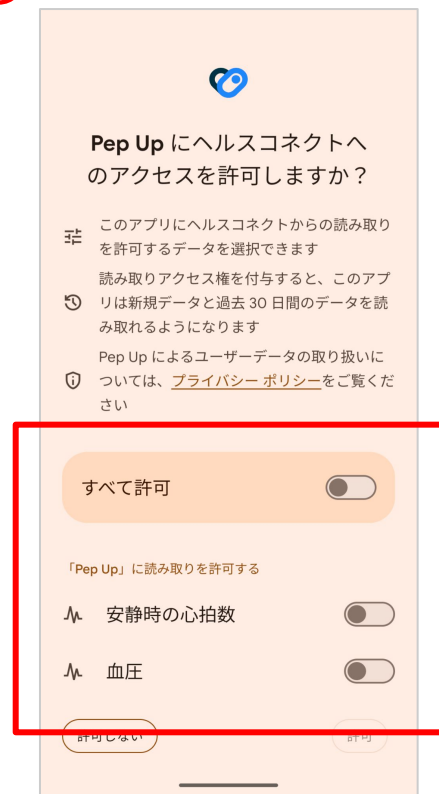
②-2



▲Pep Up外部連携サービス画面

③

※本画面はイメージ図です。



▲ヘルスコネクト

# スマホアプリデータ連携方法③ (Android「ヘルスコネクト」と連携)

## ヘルスコネクトとGoogle Fitの連携(1)

①アプリ  
ダウンロード

②データ連携

③歩数同期

1. Android端末で Google Fit アプリを起動します。
2. 画面右下にある「プロフィール」タブをタップします。
3. 画面右上にある「歯車マーク(設定)」をタップします。
4. 「Fit とヘルスコネクトを同期する」というスイッチをオンにし、表示された画面で「設定」をタップします。

※この項目が表示されない場合は、Google Play ストアで Google Fit を最新版にアップデートしてください。

※本画面はイメージ図です。



▲ Google Fit 設定画面



▲ Google Fit 設定画面

# スマホアプリデータ連携方法③ (Android「ヘルスコネク」と連携)

①アプリ  
ダウンロード

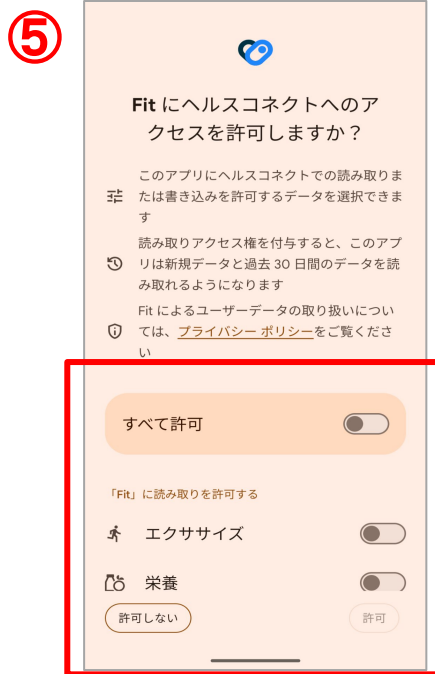
②データ連  
携

③歩数同  
期

## ヘルスコネクとGoogle Fitの連携(2)

- 「Fitにヘルスコネクへのアクセスを許可しますか？」の画面が表示されたら、「すべて許可」をオンにして「許可」をタップするか、必要なデータを選択し「許可」をタップします。
- 最後に「完了」をタップして設定を終了します。
- Androidの「設定」画面上部の検索バーに「ヘルスコネク」と入力し表示された「ヘルスコネク」設定項目をタップします
- 「アプリの権限」からFit アプリが「アクセスが許可されているアプリ」となっているか確認してください

※本画面はイメージ図です。



▲ヘルスコネク



▲Android設定画面



▲Android設定画面

# 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](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](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。