






「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 
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)

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 are two input fields: one for the login name (with an email icon and placeholder text '登録したEメールアドレス') and one for the password (with a password icon and placeholder text '8文字以上のパスワード'). To the right of the password field is a link for 'パスワードをお忘れの場合'. Below the fields is a blue 'ログイン' button. At the bottom is a checkbox for '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 homepage. On the left, there is a user profile section for 'テスト' (Test) with a health age of 40.4 and 1018 points. Below this is a navigation menu with '日々の記録' (Daily Record) highlighted in a red box. The main content area features several promotional banners, including one for 'LET'S WALK' and another for '健康年齢' (Health Age) with the text 'カラダの年齢 健康年齢 KENKO NENREI'. There are also sections for 'JMDCからのお知らせ' (JMDC News) and 'おすすめの健康記事' (Recommended Health Articles).

※Pep Upアプリからの入力はP.8参照

HOME画面 (スマートフォン)

The screenshot shows the smartphone version of the PepUp homepage. At the top right, there is a menu icon (three horizontal lines) highlighted with a red box. A red arrow points from this icon to the '日々の記録' (Daily Record) icon in the main menu, which is also highlighted with a red box. The main menu contains various icons for 'ホーム' (Home), '健康記事' (Health Articles), '日々の記録' (Daily Record), 'ワクチン接種記録' (Vaccination Record), 'お薬手帳' (Medicine Book), 'キャンペーン一覧' (Campaign List), 'レシピ' (Recipe), 'Pepポイント' (Pep Points), '特典' (Benefits), '健康状態' (Health Status), 'よくある質問' (FAQ), and '設定' (Settings). At the bottom, there is a navigation bar with 'ホーム' (Home), '健康状態' (Health Status), 'Pepポイント' (Pep Points), and '通知' (Notifications).

※画面はイメージ図です

日付の選択

入力したい日を選択し、入力したい項目の編集アイコンを押します。
表示されたデータ記入画面で入力して保存します。

日々の記録

The screenshot displays the 'PepUp' app interface. At the top, the user's profile is shown with the name 'テスト', age '40.4歳 46', and 'Pepポイント' of '1018 pt'. The current date is '2022年08月04日' (Thursday, August 4, 2022). The '日々の記録' (Daily Record) section is active, showing a calendar with the 4th highlighted. A 'データ記入' (Data Entry) modal is open, allowing the user to input data for the selected date. The modal shows '歩数' (Steps) as 8169 and '日付' (Date) as 2022/08/04. Below the input fields are 'キャンセル' (Cancel) and '送信' (Send) buttons. The background shows various health metrics like '体重' (Weight), '体脂肪率' (Body Fat Percentage), '歩数' (Steps), '睡眠時間' (Sleep Time), and '血圧' (Blood Pressure), each with a target value and an edit icon. A red box highlights the '木 4' date on the calendar, and another red box highlights the edit icon for the '歩数' field in the data entry modal. A red arrow points from the date box to the edit icon box.

※画面はイメージ図です

数値入力方法

各項目で入力用のポップアップが表示されるので、対象とする日の値を「半角数字」で入力します。日付、時間（項目がない場合あり）の項目で入力対象の日時を選択します。

歩数:

対象日（歩いた日）の「1日の合計歩数」を入力

※ 1日の間に複数歩数を入力した場合、最大歩数を表示

体重:

測定した日の「体重」を入力

※ 1日の間に複数体重を入力した場合、最新の体重が表示

睡眠時間:

対象日の「1日の合計睡眠時間」を入力

※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

他にも、右記項目の手入力が可能です

※Pep Upアプリからはアプリ連携推奨のため歩数の手入力は原則できません

- 体脂肪率
- 腹囲
- 血圧
- 体温
- 心拍

数値入力方法（Pep Upアプリ）

Pep Upアプリから手入力する場合の手順です（例：体重）

「日々の記録」メニューを表示し入力対象日か確認します



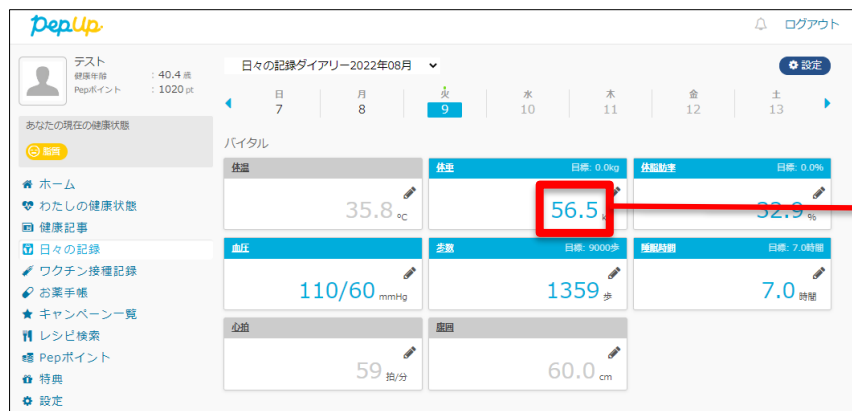
- ※時刻まで指定したい場合は「記録」を押す前に「時刻設定」を押して指定します
- ※Pep Upアプリからはアプリ連携推奨のため歩数を手入力する項目はありません

※画面はイメージ図です

入力したデータを見る

各数値の詳細ページへアクセスすると過去データやグラフをすることができます

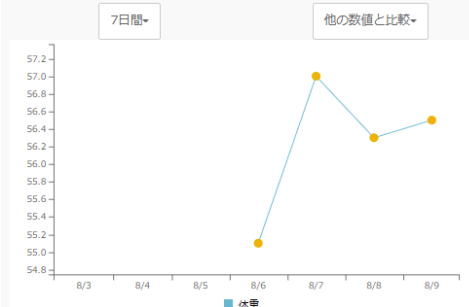
ブラウザ版



PepUp

体重

最新の体重 56.5 kg 目標 0.0 kg



アプリ版

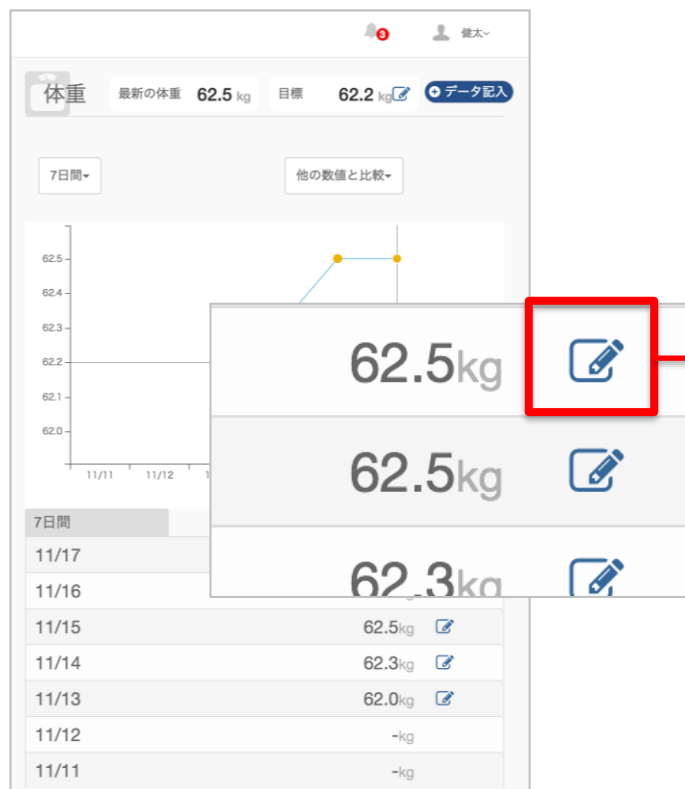


※画面はイメージ図です

入力データを削除する

入力数値の横にある鉛筆アイコンを押します。入力数値削除ページから誤って入力した数値を削除することができます。入力されているデータ自体の編集はできません。

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

※画面はイメージ図です

目標を変更する

各数値詳細ページ上部にある「目標」の項目にある鉛筆アイコンをクリックして、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

※画面はイメージ図です

日々の記録 入力方法 (Fitbit連携)

FitbitとPep Upを連携させると、歩数を手入力しなくても都度アプリを起動することでFitbitで集計された歩数を取得することができます

連携項目：睡眠、歩数、心拍、体重

Fitbit 連携方法 : Fitbitアプリの準備

① Fitbitの セットアップ

② Fitbitを PepUp連携

Fitbit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。



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Pep Upアプリは別のものです。
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 : ブラウザの場合

① Fitbitの
セットアップ

② Fitbitを
PepUp連携

Pep Upにログイン後、Fitbit連携を行います。
「HOME」 > 「日々の記録」 > 「デバイス連携」

※ Pep Upアプリからの連携は次ページ参照



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

※画面はイメージ図です

Fitbit 連携方法 : Pep Upアプリの場合

① Fitbitの
セットアップ

② Fitbitを
Pep Up連携



1. PepUpにログインし、右下の「その他」をタップします



2. 「外部サービス連携」をタップします



3. 「Fitbit連携設定」をタップします



4. Fitbitのログイン画面で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。

※ログイン画面の表示に数分かかることがあります

■ ステップ5の連携成功画面を更新したり、何度も上記手順を繰り返すと「デバイス連携が失敗した」と表示されることがあります。連携作業は1度実施し、歩数データが同期されていれば問題ありません。画面の更新や上記手順を繰り返さないでください。

■ Fitbit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

※画面はイメージ図です

日々の記録 入力方法 (Garmin連携)

GarminとPep Upを連携させると、歩数を手入力しなくても都度アプリを起動することでGarminで集計された歩数を取得することができます。

連携項目：睡眠、歩数、心拍、体重

Garmin 連携方法 : Garmin Connectの準備

①Garminの セットアップ

② Garminを PepUp連携

Garmin Connectのセットアップ

アプリ「Garmin Connect」をインストールしてアカウントを作成します。



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。

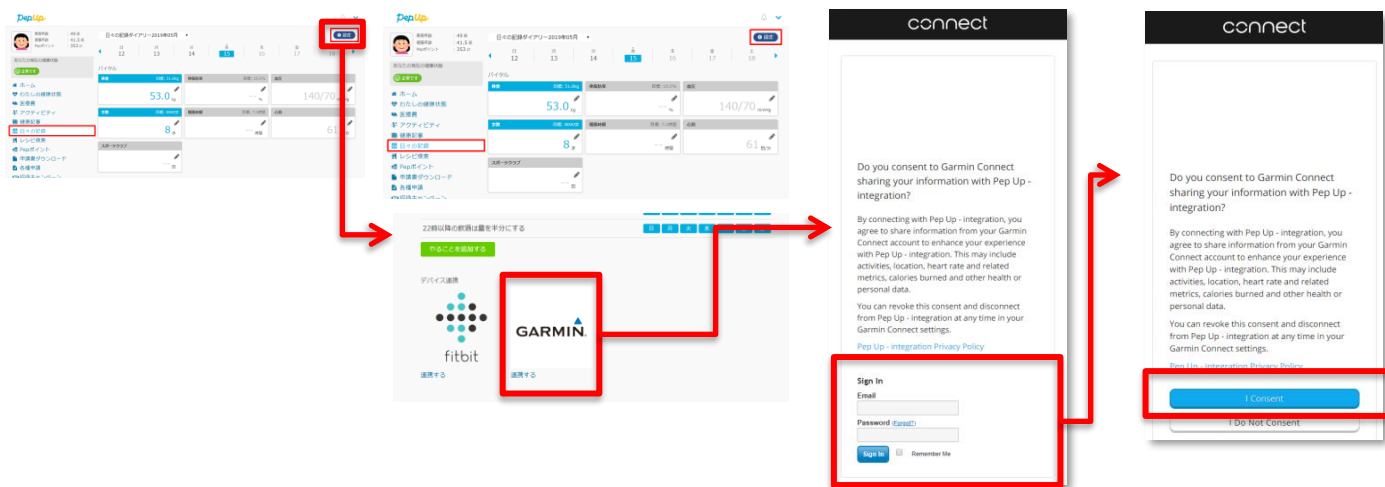
※Pep UpアプリとGarmin Connectアプリは別のもので、Garmin Connectアプリに関するお問い合わせはGarminサポートにお問い合わせください

Garmin 連携方法 : ブラウザの場合

①Garminの
セットアップ

②Garminを
PepUp連携

PepUpにログイン後「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。
※PepUpアプリからの連携は次ページ参照



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。

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があります

※画面はイメージ図です

Garmin 連携方法 : アプリの場合

①Garminの
セットアップ

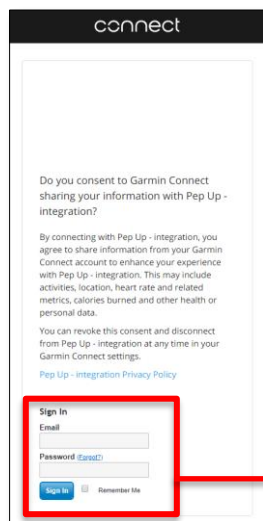
②Garminを
PepUp連携



1. PepUpアプリにログインし、右
下の「その他」をタップします

2. 「外部サービス連携」をタップします

3. 「Garmin連携設定」をタップします



4. 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



5. 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

※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)

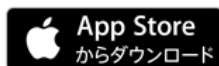
Pep Upのアプリと連携すると、歩数を手入力しなくてもアプリを都度起動することで、iPhoneの「ヘルスケア」やAndroidの「Google Fit」に保存されている歩数データを取得することができます

スマホアプリ連携方法

Pep Upアプリをインストールし、登録済みの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。

例：すでにパソコンでパソコン用のメールアドレスで登録した場合であれば、スマートフォンでも登録したパソコン用のメールアドレスとパスワードを入力してログインします

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>



※画面はイメージ図です

スマホアプリ連携方法

手順1: iPhoneの場合、iOSヘルスケアアプリと連携します。

以下のいずれかでデータ画面を出して

- ・「ヘルスケア」アプリ右上のアイコンをタップ-「プライバシー」項目内の「App」-「PepUp」とタップ
 - ・「設定」アイコン-「ヘルスケア」-「データアクセスとデバイス」-「PepUp」とタップ
- 連携したい項目をONにします。



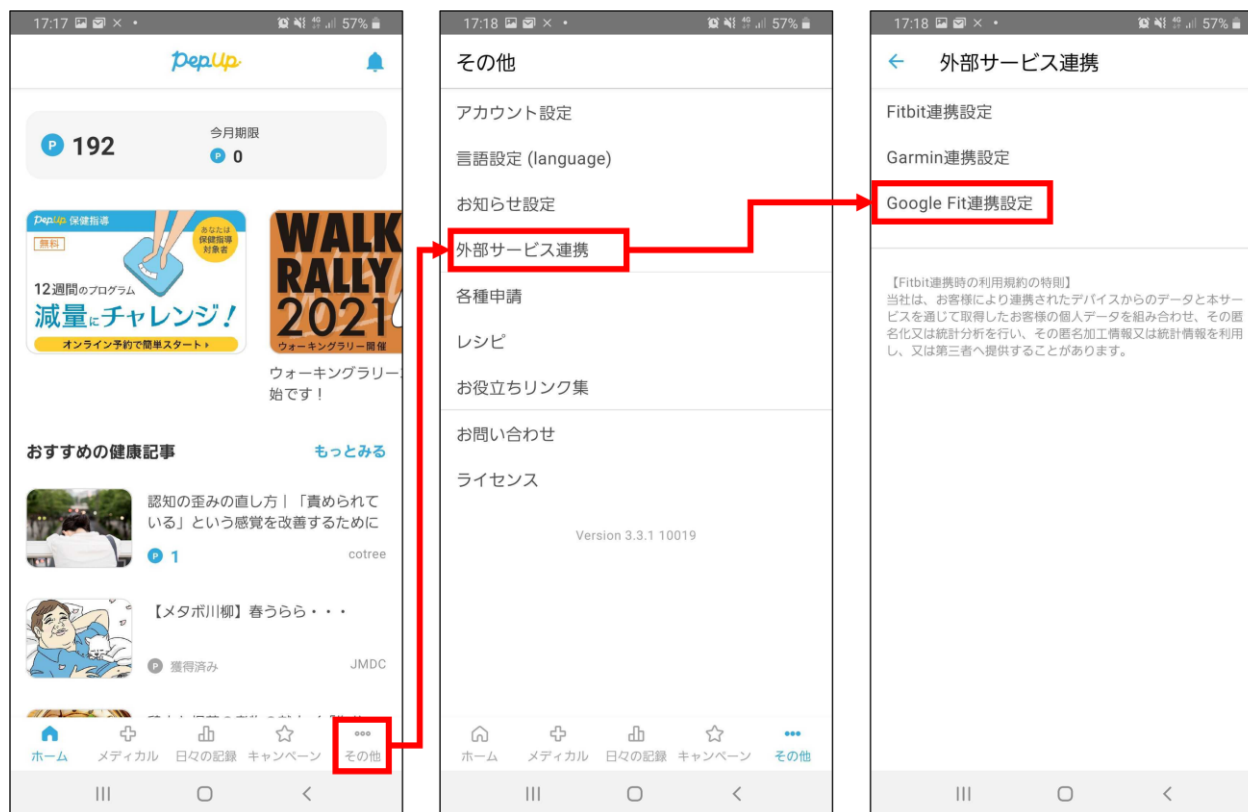
※画面はイメージ図です

スマホアプリ連携方法

手順1-1: Androidの場合、Google Fitと連携します。

Google Fitアプリをインストールしていない場合は先にインストール後、Googleアカウントでログインし、初期設定を行い、歩数データが入っていることを確認してください。

Google Fitを完全に終了せずにPep Upアプリを起動し、右上のアイコンから「その他のメニュー」 - 「Google Fit連携設定」をクリックします。

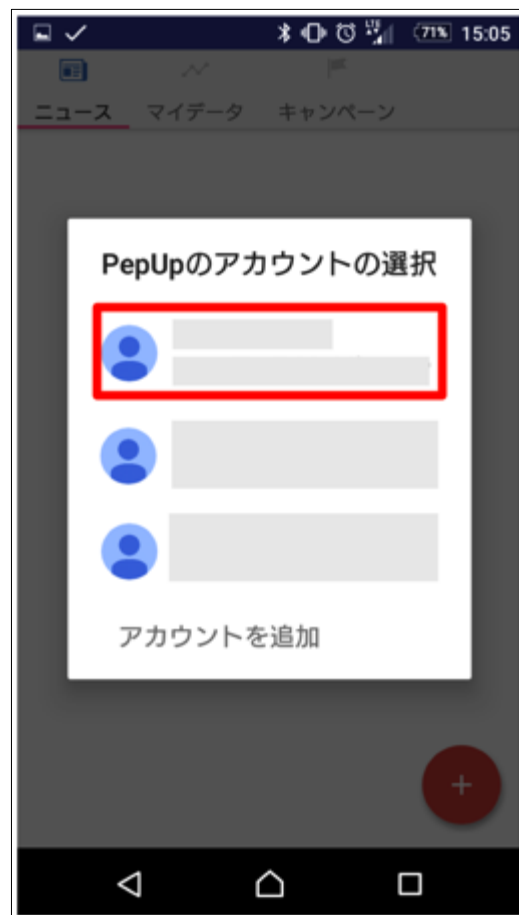


※画面はイメージ図です

スマホアプリ連携方法

手順1-2 : Google Fit連携

アカウントが複数ある場合は、Google Fitで歩数が確認できる連携したいアカウントを選択します。



歩数が入っていないGoogle Fitアカウントを選択、連携しても歩数が入っていないのでPep Upにも歩数は入ってきません。

事前にお使いのGoogle Fitアカウントをご確認ください。

※画面はイメージ図です

スマホアプリ連携方法

手順1-3:

Androidの場合：
端末ポリシーの適用画面になります。



※画面はイメージ図です

スマホアプリ連携方法

手順1-4:

Androidの場合:

Pep Upによる権限リクエストを許可します。



※画面はイメージ図です

スマホアプリ連携方法

手順2：

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。

1度連携しても都度Pep Upアプリを開いてヘルスケアやGoogle Fitのデータが同期されることを確認してください。

日々の記録画面



■ カロリー

プロフィールから入力する身長とその日の体重データ、歩数から「基礎代謝」と「ウォーキング」(歩数における消費) カロリーを自動計算

■ 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

iPhone (ヘルスケア) 連携項目

体重、体脂肪率、歩数、血圧、心拍、睡眠、血糖値、体温
※過去30日間分連携

Android (Google Fit) 連携項目

歩数、体重、心拍
※過去30日間分連携
※連動項目の選択画面はなし

※画面はイメージ図です

スマホアプリデータ連携変更・解除方法

Androidの場合

Google Fit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の場合

「ヘルスケア」アプリから「ソース」-「PepUp」とタップ

もしくは

「設定」アイコン-「ヘルスケア」-「データアクセスとデバイス」-「PepUp」とタップ
して、連携項目を表示させたら、解除したい項目をオフにします。