








「日々の記録」 数値入力の使い方

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 the 'Pep Up' application. At the top left is the 'PepUp.' logo. In the center, the 'PepUp.' logo is displayed in a larger, stylized font. Below the logo, there 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 envelope 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 key 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, there is a checkbox labeled 'ログイン状態を保持する' (Keep me logged in).

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 provider and a list of recommended health articles. The user's profile information is visible at the top left, including the name '健太' (Ken-ta) and age '34歳' (34 years old).

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 navigation bar is highlighted with a red box. The screen displays a notification from the insurance provider and a list of recommended health articles. The user's profile information is visible at the top left, including the name '健太' (Ken-ta).

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 : 7pt

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

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' (Daily Record) 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, and Pepポイント 7pt. The calendar shows the date 2019年01月14日 selected. The 'バイタル' (Vitals) section includes fields for 体重 (Weight), 体脂肪率 (Body Fat Percentage), 血圧 (Blood Pressure), 歩数 (Steps), and 睡眠時間 (Sleep Time). The '歩数' field has a target of 20000 steps and an edit icon highlighted with a red box. A 'データ記入' (Data Entry) modal is open, showing the following data: 歩数: 12000歩, 日付: 2016/11/16, 時間: 00:00. The modal has 'キャンセル' (Cancel) and '確認' (Confirm) buttons. Below the vitals is 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'.

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

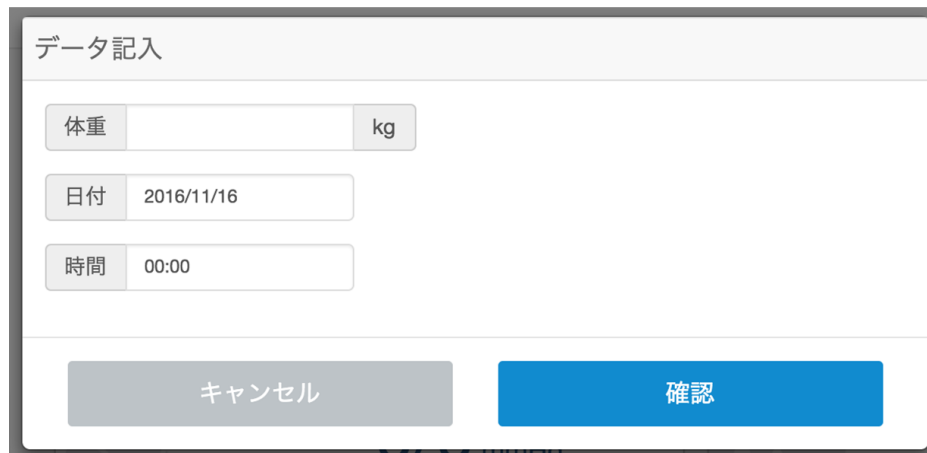
数値入力方法 体重

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 'データ記入' (Data Entry) popup form. It contains three input fields: '体重' (Weight) with a unit of 'kg', '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
キャンセル	
確認	

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, the user's name is 'デモユーザさん' (Demo User) with a profile icon. Below the name, personal information is listed: '実年齢 : 44 歳' (Actual Age: 44 years), '健康年齢 : 55.46 歳' (Health Age: 55.46 years), and 'Pepポイント : 7 pt'. The current date is '2019年01月14日' (January 14, 2019). A '設定' (Settings) button is visible in the top right.

The 'バイタル' (Vitals) section displays several metrics in a grid:

- 体重 (Weight):** 55.0 kg (Target: 15.0kg). This value is highlighted with a red box, and a red arrow points from it to the detailed weight page on the right.
- 体脂肪率 (Body Fat %):** 15.0 % (Target: 1.0%)
- 血圧 (Blood Pressure):** 110/90 mmHg
- 歩数 (Steps):** 11000 (Target: 10000)
- 睡眠時間 (Sleep Time):** 7.0 時間 (Target: 7.0 時間)
- 心拍 (Heart Rate):** 82 拍/分

Below the vitals is a 'やることリスト' (To-do List) with three items:

- 朝食を食べる
- ごはんを普通盛にする・おかわりしない
- 麺とごはんをセットにしない

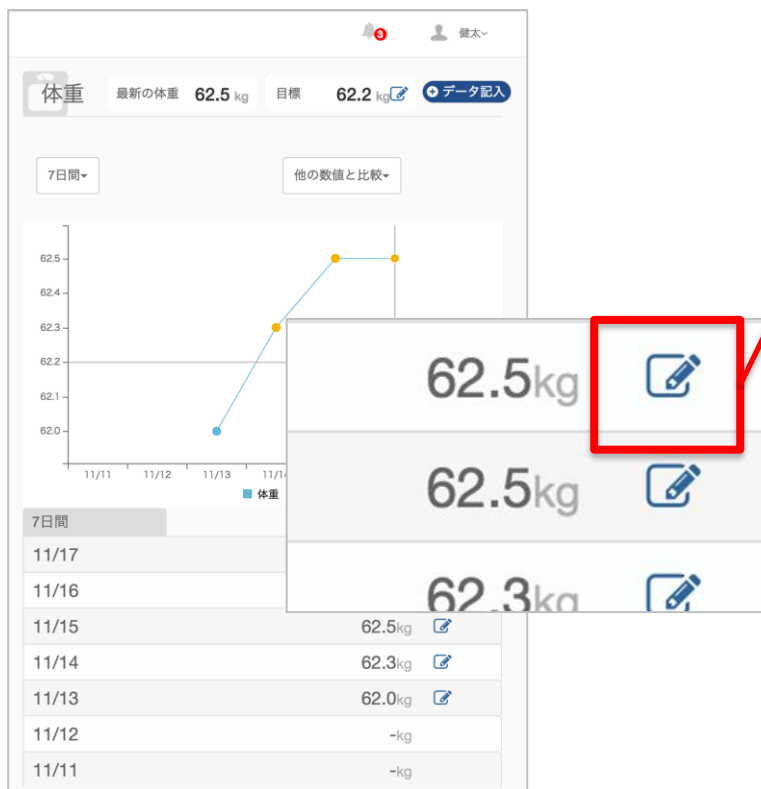
A sidebar on the left contains navigation options: ホーム, わたしの健康状態, 医療費, アクティビティ, 健康記事, 日々の記録, Pepポイント, 申請書ダウンロード, 各種申請, 設定, and よくある質問.



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

※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

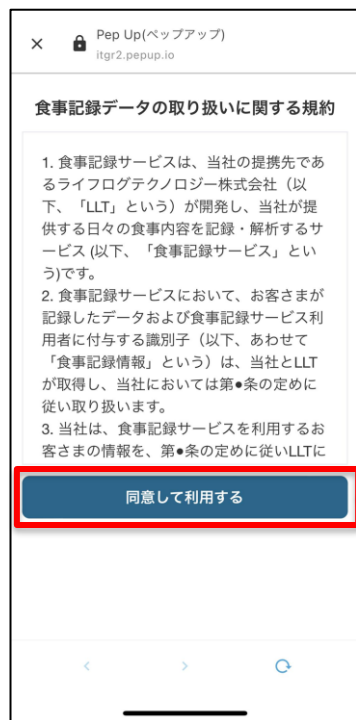


2. 日々の記録メニューの中から「食事」をタップします



3. 食事記録画面が表示されます

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。



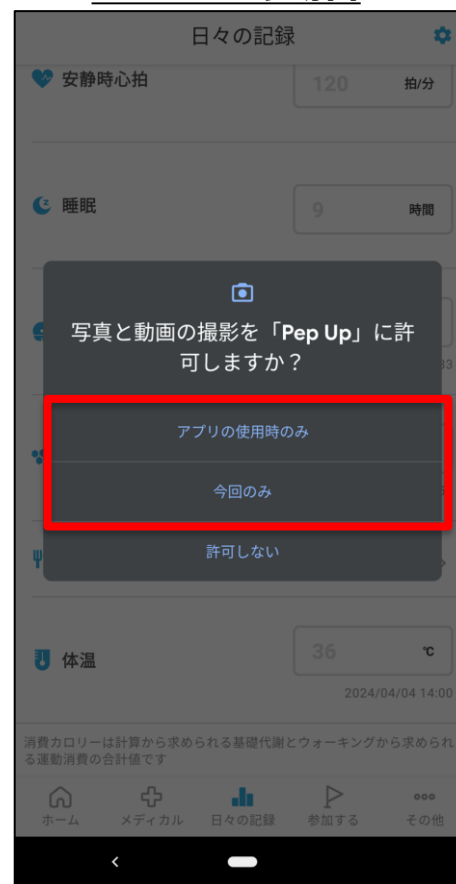
写真で記録する①

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



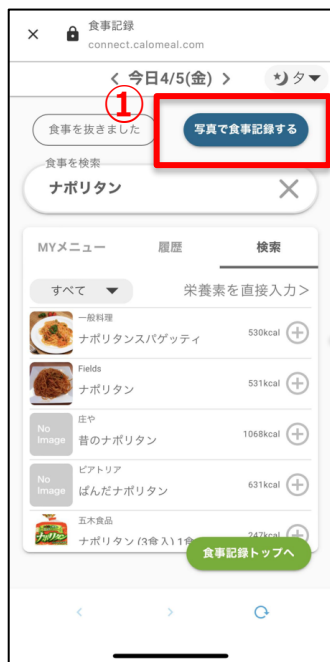
Androidの場合



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



Androidの場合



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

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。

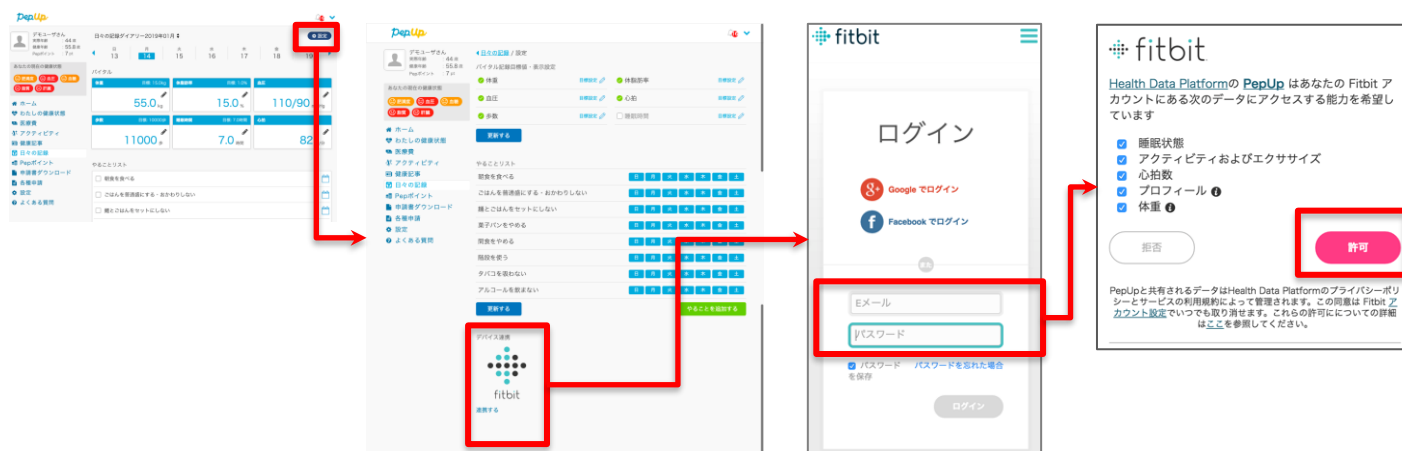
Fitbit 連携方法② (Webブラウザでの設定方法)

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

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)

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)



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

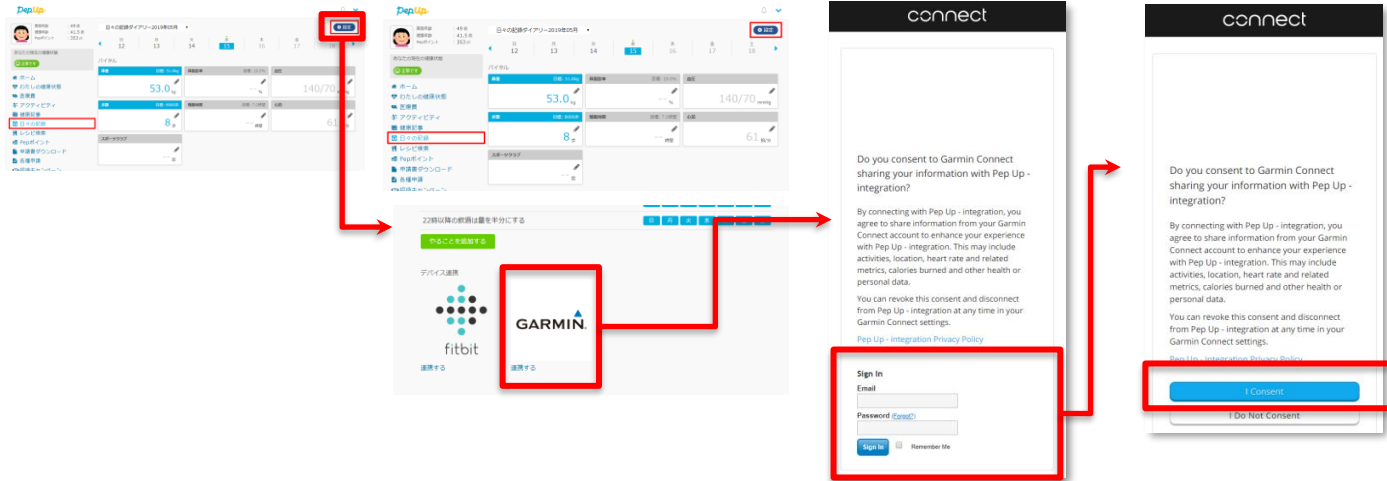
Garmin 連携方法② (Webブラウザでの設定方法)

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



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
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

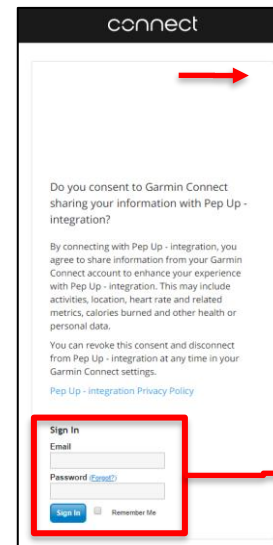
②Garminと
Pep Up連携



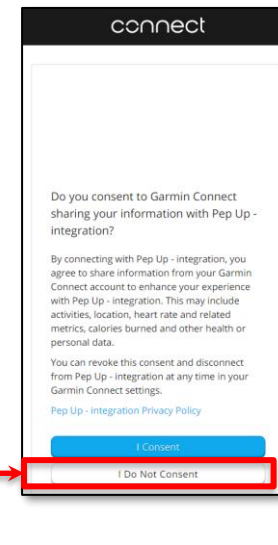
1. Pep Upにログインし、アプリ右下の「その他」をタップします



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・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

②OMRON connectと Pep Up連携

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



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

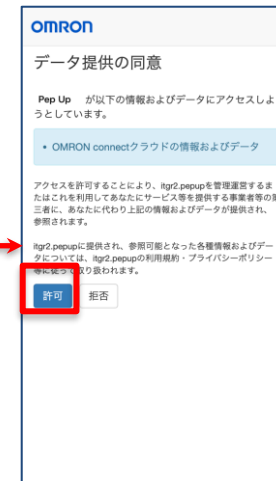
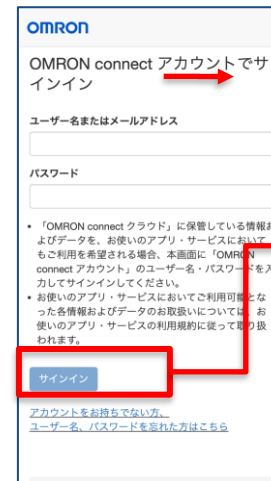
※アクセス状況により多少同期に時間がかかる場合もあります

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 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



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」と連携)

①アプリ
ダウンロード

②データ連
携

③歩数同
期

ヘルスコネクとは？

ヘルスコネクは、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。

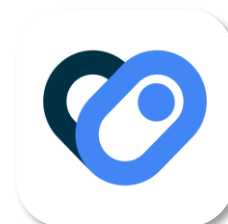
1. 歩数や体重などを記録するためのアプリ
(例：Google Fit、Oura、Samsung Healthなど)
2. そのアプリがヘルスコネクにデータを書き込む設定
(ヘルスコネクとGoogle Fitなどのアプリの連携)
3. Pep Upがヘルスコネクからデータを読み取る設定
(Pep Upとヘルスコネクの連携)

データの橋渡し役



Google Fit, Oura,
Samsung Health など

→
データの書き込み



ヘルスコネク

←
データの読み取り



Pep Up

スマホアプリデータ連携方法③ (Android「ヘルスコネク」と連携)

Pep Upとヘルスコネクの連携方法

- ① Google Playストアから「ヘルスコネク」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

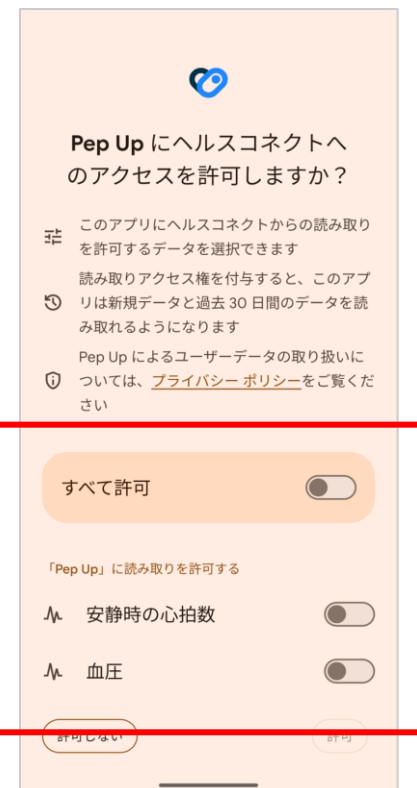
②-2



▲ 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

スマホアプリデータ連携方法③ (Android「ヘルスコネク」と連携)

ヘルスコネクとGoogle Fitの連携 (1)

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。

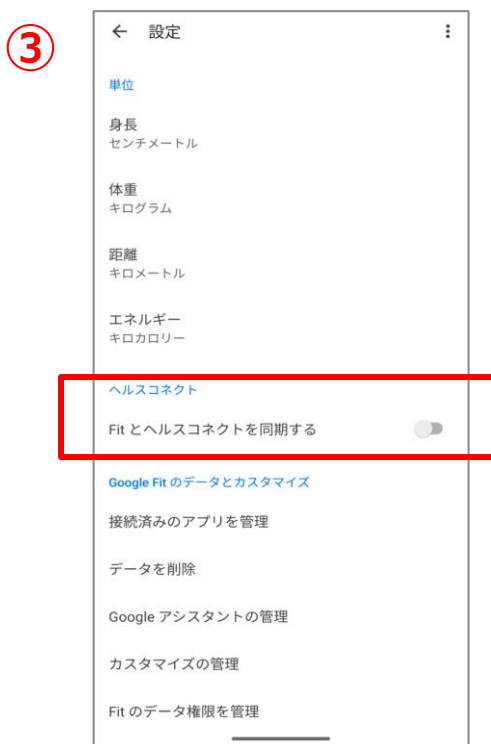
※この項目が表示されない場合は、Google Play ストアで Google Fit を最新版にアップデートしてください。

①アプリ
ダウン
ロード

②データ連
携

③歩数同
期

※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)

ヘルスコネクとGoogle Fitの連携 (2)

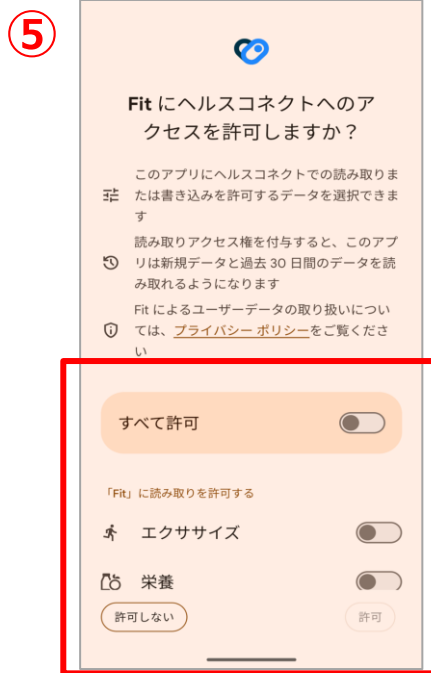
- 「Fitにヘルスコネクへのアクセスを許可しますか？」の画面が表示されたら、「すべて許可」をオンにして「許可」をタップするか、必要なデータを選択し「許可」をタップします。
- 最後に「完了」をタップして設定を終了します。
- Androidの「設定」画面上部の検索バーに「ヘルスコネク」と入力し表示された「ヘルスコネク」設定項目をタップします
- 「アプリの権限」からFit アプリが「アクセスが許可されているアプリ」となっているか確認してください

① アプリダウンロード

② データ連携

③ 歩数同期

※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
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。