

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

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。

② Fitbitを PepUp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。

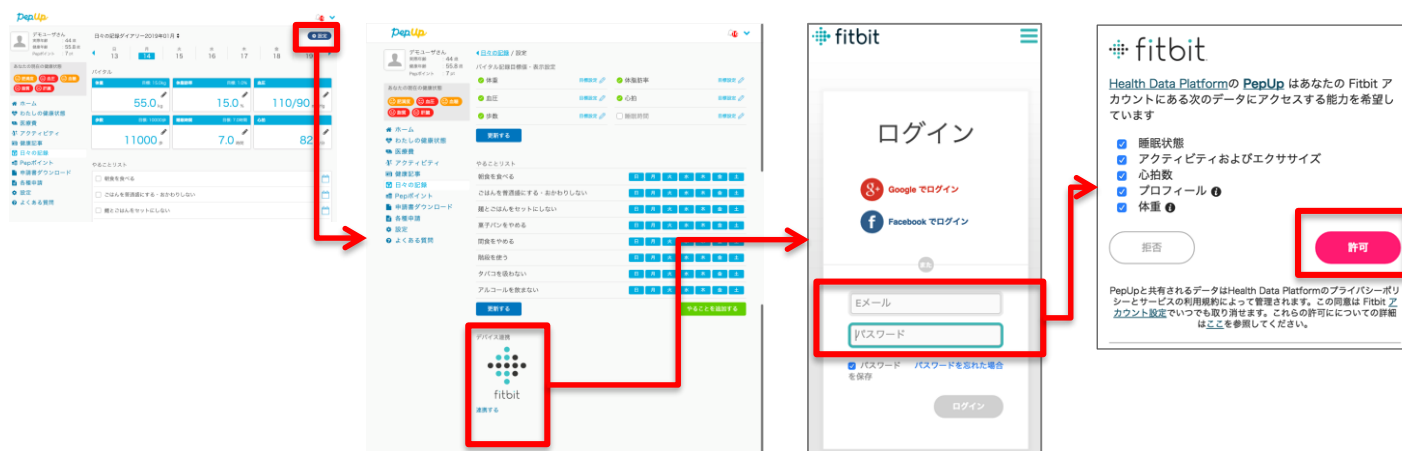
Fitbit 連携方法①

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

② Fitbitを
PepUp連携

PepUpにログイン後、Fitbit連携を行う。
「HOME」>「日々の記録」>「デバイス連携」



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

※ PepUpアプリからの連携は次ページ参照

Fitbit 連携方法②

① Fitbitの セットアップ

② Fitbitを Pep Up連携

PepUpアプリからFitbitを連携される場合



※ログイン画面の表示に数分かかることがあります

1. PepUp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

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。（※PepUp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

■ FitbitとPepUp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 (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

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。

② Garminを PepUp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

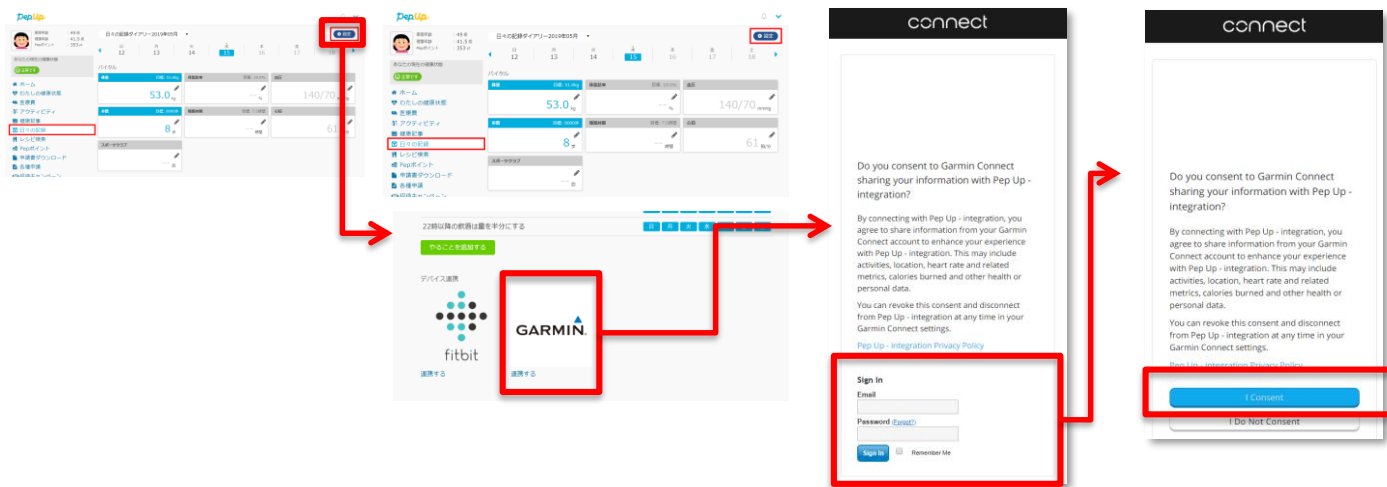
Garmin 連携方法②

対象者:Garminで歩数・睡眠時間・心拍数（安静時平均）・体重を連携する方法

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。

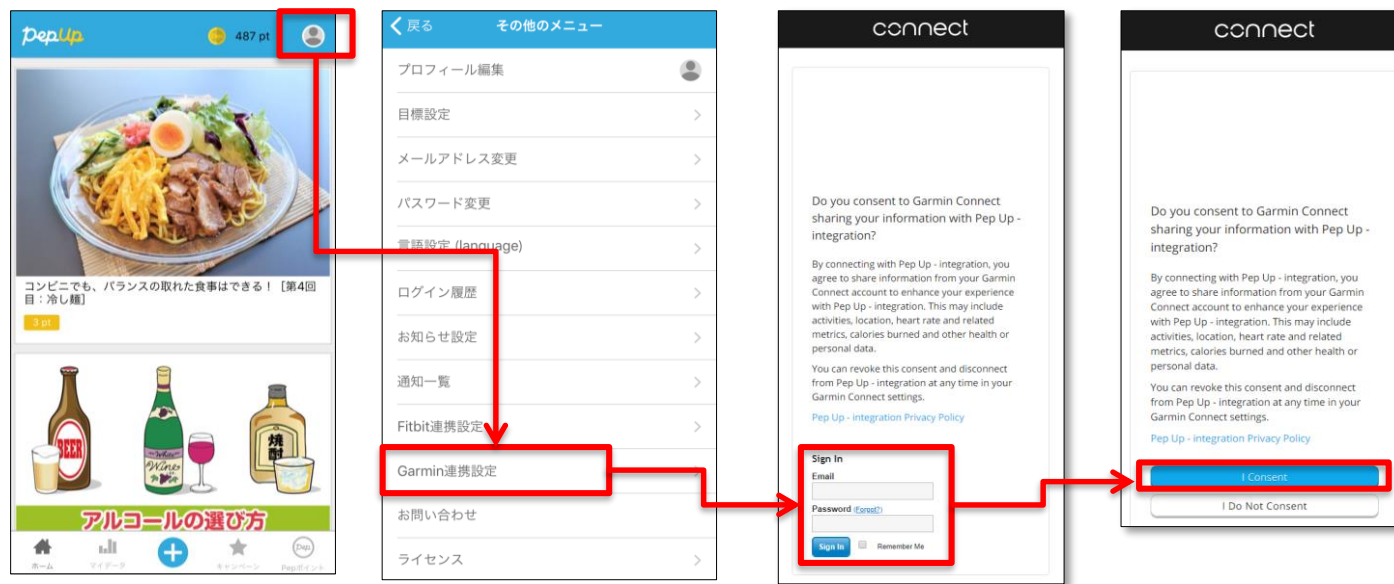
データ同期：Garminアプリでデバイス同期を行うとPepUpに反映されます
※アクセスの集中により多少同期に時間がかかる場合があります

Garmin 連携方法②

①Garminの
セットアップ

②Garminを
PepUp連携

PepUpアプリからGarminを連携される場合



1. PepUp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. PepUPとのデータ連携を許可します

■ GarminとPepUp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 (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PepUp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PepUp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

PepUp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③

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
身長データを設定していると、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変更・解除方法

Android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」をクリックしてください