

日々の記録 入力方法 (手入力)

PepUpにログインします

ログイン画面



The image shows the login screen of the PepUp application. At the top left is the PepUp logo. In the center is a large PepUp logo. Below it 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 a password 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 password 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 input fields is a blue 'ログイン' (Login) button. At the bottom is a checkbox labeled 'ログイン状態を保持する' (Keep login state).

PepUp.

PepUp.

ログイン名:
登録したEメールアドレス

パスワード:
8文字以上のパスワード

パスワードをお忘れの場合

ログイン

☐ 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 PC HOME screen displays the following elements:

- Header:** PepUp logo, user name (健太), and notification bell.
- Left Sidebar:** User profile (健太, 男性 34歳), insurance status (加入健保, HDP健保), and a menu with '日々の記録' highlighted.
- Main Content:** '健保からのお知らせ' (Notice from Health Insurance) and 'おすすめの健康記事' (Recommended Health Articles) section.

HOME画面 (スマートフォン)

The smartphone HOME screen displays the following elements:

- Header:** PepUp logo, user name (健太), and a menu icon.
- Main Content:** A grid of icons for 'ホーム' (Home), '日々の記録' (Daily Record), '健康状態' (Health Status), 'アクティビティ' (Activity), '記事' (Articles), 'Pepポイント' (Pep Points), and '設定' (Settings). The '日々の記録' icon is highlighted with a red box.
- Bottom Navigation Bar:** Icons for '健康状態', 'ホーム', 'Pepポイント', and '通知' (Notifications).

入力したい日を選択します

日々の記録



デモユーザさん
実年齢 : 44 歳
健康年齢 : 46 歳
Pepポイント : 7 pt

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

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 'PepUp' app interface. At the top, the user profile for 'デモユーザさん' (Demo User) is shown, including age and health points. The main section is titled '日々の記録ダイアリー2019年01月' (Daily Record Diary January 2019). A calendar view shows the date '14' selected. Below this, there are sections for 'あなたの現在の健康状態' (Your current health status) with icons for BMI, blood pressure, blood sugar, cholesterol, and liver function. A sidebar on the left contains navigation links like 'ホーム' (Home), 'わたしの健康状態' (My health status), '医療費' (Medical expenses), 'アクティビティ' (Activities), '健康記事' (Health articles), '日々の記録' (Daily record), 'Pepポイント' (Pep points), '申請書ダウンロード' (Download application form), '各種申請' (Various applications), '設定' (Settings), and 'よくある質問' (Frequently asked questions). The main content area shows a table of health metrics: 'バイタル' (Vitals) with '体重' (Weight) at 15.0kg and '体脂肪率' (Body fat percentage) at 1.0%; '歩数' (Steps) at 12000 steps; and '睡眠時間' (Sleep time). A red box highlights the edit icon (pencil) next to the '歩数' entry. A modal window titled 'データ記入' (Data Entry) is open, showing input fields for '歩数' (Steps) with the value '12000', '日付' (Date) as '2016/11/16', and '時間' (Time) as '00:00'. The modal has 'キャンセル' (Cancel) and '確認' (Confirm) buttons. At the bottom, there 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' (Eat a normal portion of food / don't swap), '間食をやめる' (Stop snacking), '階段を使う' (Use stairs), and 'タバコを吸わない' (Don't smoke).

数値入力方法 歩数

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

歩

日付

時間

キャンセル

確認

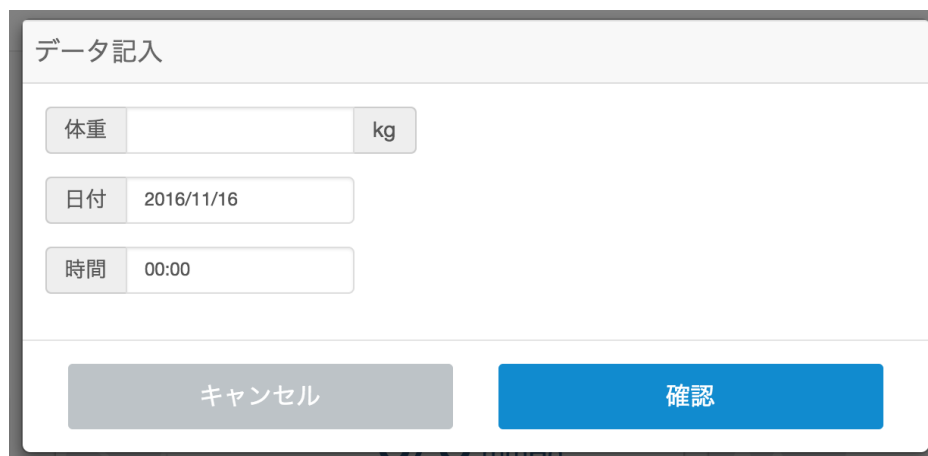
数値入力方法 体重

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 'データ記入' (Data Entry) popup window. It contains three input fields: '体重' (Weight) with a unit selector '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

8

時間

日付

2016/11/16

時間

00:00

キャンセル

確認

入力したデータを見る

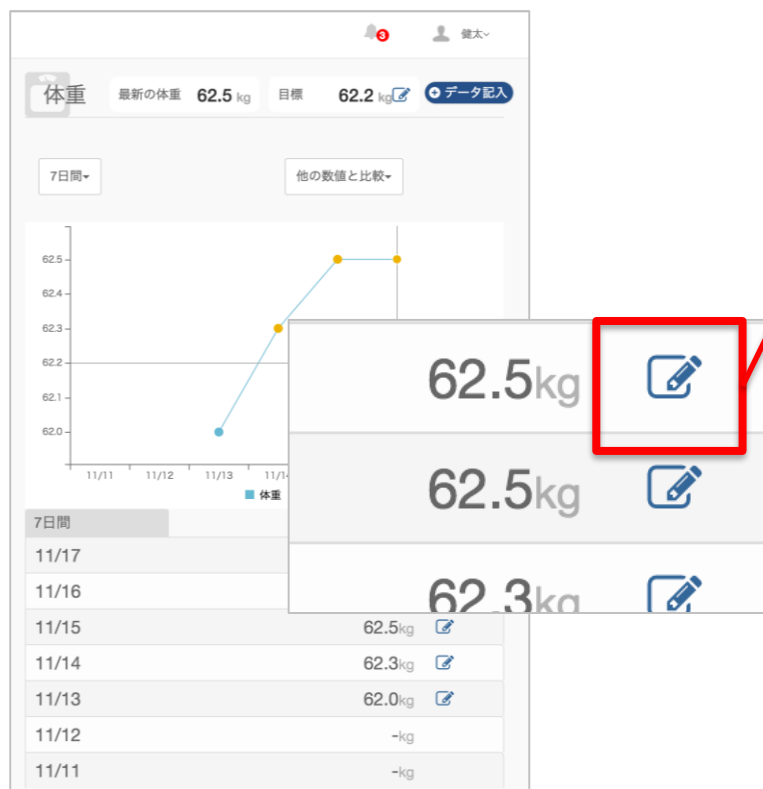
各数値の詳細ページへアクセスします



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](#)