

「日々の記録」 やること入力の使い方

Pep Upにログインします

ログイン画面



The image shows the login screen for the 'Pep Up' application. At the top left is the 'Pep Up.' logo. In the center is a larger 'Pep Up.' logo. Below it, the text 'ログイン名:' is followed by an input field with an envelope icon and the placeholder text '登録したEメールアドレス'. Below that, the text 'パスワード:' is followed by an input field with a key icon and the placeholder text '8文字以上のパスワード'. To the right of the password field is a link that says 'パスワードをお忘れの場合'. Below the input fields is a blue button with the text 'ログイン'. At the bottom is a checkbox with the text '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
 - 加入健保: HDP健保
 - pepポイント: 5 pt
 - 健康年齢: - 歳
 - 現在の健康状態: 健診値がありません
 - Menu: ホーム, わたしの健康状態, アクティビティ, 健康記事, **日々の記録** (highlighted), PEPポイント, 設定
- Main Content:**
 - 健保からのお知らせ: ただいま、健保からのお知らせはありません。
 - おすすめの健康記事: List of 6 articles with titles like '【健康豆知識】清涼飲料水にご注意！' and '【健康豆知識】加工食品の塩分早見表'.

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 (three horizontal lines) in the top right corner.
- Main Grid:** Icons for ホーム, **日々の記録** (highlighted with a red box), 健康状態, アクティビティ, 記事, Pepポイント, and 設定.
- Bottom Bar:** Icons for 健康状態, ホーム, Pepポイント, and 通知 (with a red notification badge).

「やること」の設定

「やること」の設定

日々の記録の画面下部にある「やることを追加する」ボタンを押します

日々の記録

PepUp

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

設定

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	体脂肪率	目標: 1.0%	血圧	目標: mmHg
	kg	%		mmHg	

歩数	目標: 20000歩	睡眠時間	目標: 23.0時間	心拍	目標: 拍/分
	歩	時間		拍/分	

やることリスト

食、運動、飲酒、喫煙、睡眠、歯磨き に関する「やること」を設定して、毎日記録することで健康的な生活習慣を身につけよう。

やることを追加する

「やること」の設定 やること追加

日々の記録の画面下部にある「やることを追加する」ボタンを押します

日々の記録

pepUp

デモユーザさん
実年齢 : 44 歳
健康年齢 : 90 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: 20000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

食、運動、飲酒、喫煙、睡眠、歯磨き に関する「やること」を設定して、毎日記録することで健康的な生活習慣を身につけよう。

やることを追加する

やること追加

日々の記録 / 設定 / やること追加

食 運動 飲酒 喫煙 睡眠 歯磨き その他

- ☒ 朝食を食べる
- ☐ 魚を1日1食以上食べる
- ☐ 肉は1日1食までにする
- ☐ 揚げ物を食べない
- ☐ 減塩製品を利用する
- ☒ 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
- ☒ 菓子パンをやめる
- ☒ 間食をやめる

「やること」の設定 やること追加

「やること追加」の画面でチェックボックスをONにしたものが、「日々の記録」画面の「やることリスト」に表示されます

やること追加

日々の記録 / 設定 / やること追加

食 運動 飲酒 喫煙 睡眠 歯磨き その他

- ☒ 朝食を食べる
- ☐ 魚を1日1食以上食べる
- ☐ 肉は1日1食までにする
- ☐ 揚げ物を食べない
- ☐ 減塩製品を利用する
- ☒ 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
- ☒ 菓子パンをやめる
- ☒ 間食をやめる

日々の記録

PepUp

デモユーザさん
実年齢 : 44 歳
健康年齢 : 55.8 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: 10000歩 歩	睡眠時間 目標: 7.0時間 時間	心拍 拍/分

やることリスト

- ☐ 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
- ☐ 菓子パンをやめる
- ☐ 間食をやめる

「やること」の設定 曜日の設定

「やること追加」の表示を曜日毎に変更したい場合、
日々の記録の画面右上の「設定」ボタンから変更できます。

日々の記録



日々の記録の設定 (表示設定)



「やること」の記録

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: 20000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

日付の選択

入力したい日を選択します。
やることリストをクリックすることで記録が完了します

記録前

PepUp

デモユーザさん
実年齢 : 44歳
健康年齢 : 90歳
Pepポイント : 7 pt

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

日々の記録ダイアリー-2019年01月

日 月 火 水 木 金 土
13 14 15 16 17 18 19

バイタル

体重 目標: 15.0kg kg	体脂肪率 目標: 10% %	血圧 mmHg
歩数 目標: 20000歩 歩	睡眠時間 目標: 23.0時間 時間	心拍 bts/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

やることが「できた」場合
クリックして記録します

記録後

やることリスト

- ☒ 朝食を食べる
- ☐ ごはんを普通盛にする・おかわりしない

「できた」ことが
記録されるとチェックボックスと
取り消し線が入ります

「やること」の 記録閲覧

各やることリストの横にあるカレンダーアイコンから、月ごとの記録を閲覧できます

日々の記録

あなたの現在の健康状態

デモユーザさん
実年齢 : 44 歳
健康年齢 : 55.8 歳
Pepポイント : 7 pt

日々の記録ダイアリー 2019年01月

設定

バイタル

体重	目標: 15.0kg	体脂肪率	目標: 1.0%	血圧
	kg	%		mmHg

歩数

目標: 10000歩

睡眠時間

目標: 7.0時間

心拍

拍/分

やることリスト

- ☒ 朝食を食べる
- ☐ ごはんを普通盛にする・おかわりしない
- ☐ 糖とごはんをセットにしない
- ☐ 菓子パンをやめる

日々の記録 / やること記録詳細

朝食を食べる

2019年1月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		
当月			経過: 0日		達成: 0日	

やることが「できた」日は
青く表示されます

Pep Upの 「やること」一覧

やることの一覧

Pep Upで現在用意している「やること」リストは以下の通り

カテゴリ	タスク	効果が期待できる項目				参考
		肥満	血圧	脂質	血糖	
食	朝食を食べる	○			○	各種学会から発表されている、疾病ガイドラインを参照し作成。 (例：高血圧ガイドライン、日本人の長寿を支える「健康な食事」のあり方に関する検討会 報告書など)
	魚を1日1食以上食べる		○			
	肉は1日1食までにする			○		
	揚げ物を食べない	○				
	減塩製品を利用する		○			
	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	○		○	○	
	菓子パンをやめる	○		○	○	
	間食をやめる	○		○	○	
	砂糖の入った飲み物を飲まない	○		○	○	
	野菜、きのこ、海藻、豆類を1日5品食べる	○	○	○	○	
	野菜から食べる				○	
運動	自転車を使う	○	○	○	○	健康づくりのための身体活動基準2013を参照し作成
	早く歩く	○	○	○	○	
	階段を使う	○	○	○	○	
	ストレッチをする	○	○	○	○	
	ヨガをする	○	○	○	○	
	ゴルフをする	○	○	○	○	
	テニスをする	○	○	○	○	
	ラジオ体操をする	○	○	○	○	
	水泳をする	○	○	○	○	
	野球をする	○	○	○	○	
	ダンスをする	○	○	○	○	
	筋力トレーニングをする	○	○	○	○	
	登山をする	○	○	○	○	
	サッカー、フットサルをする	○	○	○	○	
	エアロビクスをする	○	○	○	○	
	ランニングをする	○	○	○	○	
	武道（柔道、空手、剣道、ボクシングなど）をする	○	○	○	○	
	その他運動をする	○	○	○	○	

やることの一覧

Pep Upで現在用意している「やること」リストは以下の通り

カテゴリ	タスク	効果が期待できる項目				参考
		肥満	血圧	脂質	血糖	
睡眠	起床時間を決め、規則正しい生活リズムにする					健康づくりのための睡眠指針2014を参照し作成。
	就寝時間を決め、規則正しい生活リズムにする					
	就寝3時間前には夕食を済ませる					
	夕食後のカフェインを取らない					
	寝る前にスマホを見ない					
	浴槽につかり、しっかり体を温める					
	目が覚めたら日光を取り入れる					
歯磨き	1日2回以上歯磨きをする					日本歯科医師会HPを参照し作成。
	1日3回以上歯磨きをする					
	歯間ブラシやフロスを使う					
	フッ素入り歯磨き粉を使う					
禁煙	タバコを吸わない		○			各種学会から発表されている、 疾病ガイドラインを参照し作成 (例：高血圧ガイドラインなど)
飲酒	アルコールを飲まない	○	○	○	○	
	アルコールは1杯（もしくは1缶）までにする	○	○	○	○	
	アルコールを糖質オフの製品にする	○	○	○	○	
	ノンアルコールの製品に変更する	○	○	○	○	
	22時以降の飲酒は量を半分にする	○	○	○	○	