

# 「日々の記録」 やること入力の使い方

# 日々の記録 入力手順

Pep Upにログインします

## ログイン画面



# 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 pepUp PC homepage. At the top, there's a profile picture of a man named 健太 (Kenta), 34歳 (34 years old). Below the profile, there are sections for '加入健康' (Joined Health) and 'HDP健康' (HDP Health), showing 'pepポイント' (Pep Points) of 5 pt and '健康年齢' (Health Age) of -歳 (minus years). A '現在の健康状態' (Current Health Status) section indicates '健診値がありません' (No examination results). On the left, a sidebar menu includes 'ホーム' (Home), 'わたしの健康状態' (My Health Status), 'アクティビティ' (Activity), '健康記事' (Health Article), and '日々の記録' (My Record), which is highlighted with a red rectangle. The main content area displays a '健保からのお知らせ' (Notice from Health Insurance) section stating 'ただいま、健保からのお知らせはありません' (No notice from health insurance at the moment). Below it is a 'おすすめの健康記事' (Recommended Health Article) section with several items, each with a small image, title, points (3 pt), and source.

## HOME画面 (スマートフォン)

The screenshot shows the pepUp smartphone homepage. At the top, there's a profile picture of a man named 健太 (Kenta). A red arrow points from the top right to the 'メニュー' (Menu) icon, which is enclosed in a red box. Another red box encloses the '日々の記録' (My Record) link in the sidebar, which is highlighted with a red rectangle. The main content area displays a '健保からのお知らせ' (Notice from Health Insurance) section stating 'ただいま、健保からのお知らせはありません' (No notice from health insurance at the moment). Below it is a 'おすすめの健康記事' (Recommended Health Article) section with one item, which is identical to the one shown in the PC version.

# 「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  
実際年齢 : 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

設定

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	kg

体脂肪率	目標: 1.0%
%	%

血圧	mmHg

歩数	目標: 20000歩
歩	歩

睡眠時間	目標: 23.0時間
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」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

日々の記録ダイアリー 2019年01月

デモユーザさん 実際年齢：44歳 健康年齢：90歳 Pepポイント：7pt

あなたの現在の健康状態

（肥満度）（血压）（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

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  
実際年齢 : 44歳  
健康年齢 : 55.8歳  
Pepポイント : 7pt

あなたの現在の健康状態  
 肥満度  血圧  血糖  
 脂質  肝臓

日々の記録ダイアリー - 2019年01月  
13 14 15 16 17 18 19

バイタル  
体重: 15.0kg (kg) 目標: 15.0kg (kg)  
体脂肪率: 1.0% (%) 目標: 1.0% (%)  
血圧: mmHg (mmHg) 目標: mmHg (mmHg)

歩数: 10000歩 (歩) 目標: 10000歩 (歩)  
睡眠時間: 7.0時間 (時間) 目標: 7.0時間 (時間)  
心拍: 拍/分 (拍/分) 目標: 拍/分 (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

This screenshot shows the 'Daily Record' (日々の記録) page. At the top, it displays the user's profile: デモユーザーさん (Demouser), 実年齢: 44歳 (Actual Age: 44 years), 健康年齢: 55.8歳 (Health Age: 55.8 years), and Pepポイント: 7 pt (Pep Points: 7 points). Below this is a calendar for January 2019, with the 14th highlighted. To the right of the calendar is a 'Settings' button (設定) which is highlighted with a red box. The main area contains sections for 'バイタル' (Vitals) like 体重 (Weight), 血圧 (Blood Pressure), and 歩数 (Steps), and a 'やることリスト' (List of Things to Do) with several tasks listed.

## 日々の記録の設定（表示設定）

This screenshot shows the 'Daily Record Settings' (日々の記録 / 設定) page. It includes a header with the user's profile information and a back button (◀). The main content is divided into sections: 'バイタル記録目標値・表示設定' (Vital Record Target Value and Display Setting) and '日々の記録 / 設定' (Daily Record / Setting). Under '日々の記録 / 設定', there are checkboxes for 体重 (Weight), 血圧 (Blood Pressure), and 歩数 (Steps), each with a '目標設定' (Target Setting) link. A large callout box on the right side states: '青の曜日は表示、白の曜日は非表示。クリックすることで変更可能' (Days with blue boxes are displayed, days with white boxes are not. Click to change). Below this are sections for 'やることリスト' (List of Things to Do) and a '曜日選択' (Day Selection) table where specific days can be checked or uncheckable. A green button at the bottom right says 'やることを追加する' (Add a task).

# 「やること」の記録

# 日付の選択

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 : 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 13 月 14 火 15 水 16 木 17 金 18 土 19

16

設定

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

デモユーザーさん  
実際年齢: 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  
 脂肪度  血圧  血糖  
 呼吸  肝臓

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

バイタル  
体重 目標: 15.0kg | 体脂肪率 目標: 1.0% | 血圧 mmHg  
歩数 目標: 20000歩 | 総眠時間 目標: 23.0時間 | 心拍

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

# 記録の閲覧

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

The screenshot shows the PepUp app's daily record interface. At the top, it displays the user's information: デモユーザさん (Demo User), 実際年齢 44歳 (Actual Age 44 years), 健康年齢 55.8歳 (Health Age 55.8 years), and PepUpポイント 7pt (PepUp Points 7 points). Below this is a section for 'あなたの現在の健康状態' (Your current health status) with icons for 血糖度 (Blood sugar level), 血圧 (Blood pressure), 血液 (Blood), 脂質 (Lipids), and 肝臓 (Liver). A sidebar on the left contains links to Home, Health Status, Medical Expenses, Activity, Health Record, Daily Record, PepUp Points, Application Download, Various Applications, Settings, and Frequently Asked Questions.

The main area features a calendar for '日々の記録ダイアリー 2019年01月' (Daily Record Diary January 2019) with days from 13 to 19. Below the calendar are sections for 'バイトル' (Workout) and 'やることリスト' (List of things to do). The 'やることリスト' section includes a checkbox for '朝食を食べる' (Eat breakfast) which is checked. To the right of this list is a red box highlighting a small calendar icon.

◀日々の記録 / やること記録詳細

### 朝食を食べる

This screenshot shows a detailed view of the 'Eat breakfast' task from the previous dashboard. It includes a header with a back arrow and the text '◀日々の記録 / やること記録詳細'. Below this is the task title '朝食を食べる'. At the bottom, there is a monthly calendar for '2019年1月' (January 2019) with days from 1 to 31. The day '14' is highlighted with a blue box and a red arrow points from the red box in the previous screenshot to this blue box. At the bottom right of the calendar, there are status indicators: '経過: 0日' (Elapsed: 0 days) and '達成: 0日' (Achieved: 0 days).

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を参考し作成
	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					
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	○	○	○	○	