



P e p U p ~日々の記録のご紹介

健康づくりをサポートするWEBサービス「P e p U p」への登録はお済みですか？
P e p U pにはさまざまな機能がありますが、今回は毎日の健康管理に役立つ〈日々の記録〉の機能をご紹介します。

P e p U pは令和5年度からスタートした保健事業で、楽しく健康管理ができるWEBサービスです。対象となる方には登録のご案内（圧着ハガキ）を11月から順次送付しています。詳しくは[こちら](#)をご覧ください。

■ 日々の記録とは

体重・血圧・歩数・睡眠時間などが手軽に登録できる機能です。毎日記録をすることは、**日々の変化を確認して生活習慣を振り返り改善するきっかけとなる**といったメリットがあります。

また、**P e p U pで体重を記録すると1日2ポイント***ためることができます！ぜひご活用ください。 * 当日～遡って3日前までの入力ポイント付与の対象です。

■ 日々の記録の使い方

(画面はイメージです)

【WEB版】

◆パソコン




◆スマートフォン



【アプリ版】



①パソコンは画面左側、スマートフォンは画面右上のメニューより日々の記録を選択します。

②日々の記録画面の中にある鉛筆マークをタップして、直接数値の入力をします。

①画面下にある日々の記録をタップ

②日々の記録画面の中にある体重をタップして、直接数値の入力をします。

- ヘルスケアやGoogle FitなどのスマホアプリとP e p U pアプリを連携する方法、体重などの目標を設定する方法は[こちら](#)をご覧ください。また、ウェアラブル端末（Fitbit、Garmin）等と連携して登録することもできます。

※ 連携設定後は、**日々の記録メニューを開かないとデータが更新されない**のでご注意ください。

※ 歩いた距離と消費カロリーの表示はアプリのみの機能です。

■ 体重測定のコツ

体重測定は、起床してトイレへ行った後など、**毎日同じ条件で**測るようにしましょう。また、測りやすい場所（寝室や浴室など）に体重計を置くのも長続きのコツです！

