

Pep Upの 「やること」一覧

やることの一覧

あなたは、日々、何を目標に健康づくりしますか。

PEP UP やることリスト (日々の記録)	
食	歯磨き
いただきます、ごちそうさま、を声に出す	1日1回はゆっくり丁寧に磨く
1日の始まりと終わりにコップ1杯、常温以上の水を飲む	歯茎をさすように優しい歯磨きを意識する
朝食にココロが喜ぶ果物を食べる	
食事の時は仕事を忘れる、頭から離す	
味噌、納豆、ヨーグルトなどの発酵食品を摂る	
ナッツやオリーブオイル、ごま油を摂る	
お酢を使う、自分でかける	
夕食時にTVをつけず、会話や音楽と一緒に楽しむ	
夕食20分以上かけてゆっくりよく噛んで楽しむ	
運動	喫煙
朝にスクワット10回だけする	吸いたいと思ったら20秒「本当に今、吸いたいのか」考える
昼休みに10分だけ散歩する	タバコの本数を減らす
姿勢を意識してかっこよく歩く・座る	
ラジオ体操を本気でする	
睡眠	飲酒
睡眠前に布団の上で気持ちよくカラダを伸ばす&ほぐす	蒸留酒（焼酎、ウイスキーなど）の割合を増やす
睡眠前に優しい光の読書灯でリラックスできる本を読む	冷たいお酒、氷の使用は控える
日中に意識して日光を浴びる（睡眠ホルモン分泌促進）	
	その他
	優しい言葉を心掛ける
	気持ちの良い挨拶をする
	1日1回、心から笑う
	寝る前にスマホを見ない
	1日を機嫌よく過ごす（怒らない）

やることの一覧

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

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					
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	○	○	○	○	

「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 screenshot shows the login interface for the 'Pep Up' application. At the top left is the 'PepUp.' logo. In the center, the 'PepUp.' logo is displayed in a larger, stylized font. Below the logo, there 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 an envelope 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 key 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 fields is a blue 'ログイン' (Login) button. At the bottom, there is a checkbox labeled 'ログイン状態を保持する' (Keep me logged in).

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 PC version of the PepUp HOME page. On the left sidebar, the '日々の記録' (Daily Record) link is highlighted with a red box. The main content area displays a list of recommended health articles, each with a 3-point score and a category icon (e.g., food, blood pressure, cholesterol).

HOME画面 (スマートフォン)

The screenshot shows the smartphone version of the PepUp HOME page. The '日々の記録' (Daily Record) icon is highlighted with a red box, and a red arrow points from the top menu icon to it. The bottom navigation bar includes icons for Health Status, Home, Pep Points, and Notifications.

「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 : 7pt

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 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」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

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

日 13 月46 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	
kg		%		mmHg	
歩数	目標: 20000歩	睡眠時間	目標: 23.0時間	心拍	
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 : 7pt

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	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	
	歩		時間		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

The screenshot shows the '日々の記録' (Daily Record) page for the user 'デモユーザさん'. The page displays various health metrics such as weight, blood pressure, and steps. A red box highlights the '設定' (Settings) button in the top right corner.

日々の記録の設定 (表示設定)

The screenshot shows the '日々の記録の設定 (表示設定)' (Daily Record Settings (Display Settings)) page. The page allows users to configure the display of tasks. A text box explains that blue days indicate display and white days indicate non-display, and clicking them allows for changes. A red box highlights the day selection buttons for the '朝食を食べる' (Eat breakfast) task.

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

「やること」の記録

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 : 7pt

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

The screenshot shows the PepUp app interface. The user is logged in as 'デモユーザさん' (Demo User). The date is set to January 14, 2019. The 'やることリスト' (To-do list) section is highlighted with a red box, showing the following items:

- 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

The screenshot shows the 'やることリスト' (To-do list) after recording. The first item, '朝食を食べる' (Eat breakfast), is checked with a red checkmark. The second item, 'ごはんを普通盛にする・おかわりしない' (Eat a normal portion of rice, no refills), is unchecked.

「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 7pt

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	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	
歩		時間		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