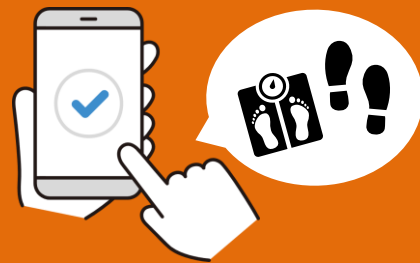


Pep Upの日々の記録 登録方法について



Pep Up上で日々の健康管理が出来ます

歩数、体重、睡眠時間、血圧などの健康データを「日々の記録」として毎日簡単に記録することができます。中でも歩数・体重・睡眠時間は、入力することで1日最大5ポイントプレゼントしています。（体重・睡眠時間のみ遡り入力は7日間まで可能）コツコツ記録し、ポイントも健康もGETしましょう！



日々の記録の登録方法

①Pep Upへログインする

・<<Pep Upログインページ>>へアクセスし、ご自身で設定したアドレス・パスワードを入力し、ログインします

※既に登録がお済みでログインができない方は<<こちら>>をご確認ください

②「日々の記録」タブを開く

・下の  をクリックします

③記録をする

・各項目をクリックし、健康データを記録する（体重・睡眠時間は記録後即時ポイントが付与されます）

歩数の記録はアプリ連動がオススメです

Pep UpアプリとAppleのヘルスケアやGoogle Fitを連携すると、スマホ内に保存されている歩数を自動で取得することができます。連携方法について詳細は<<こちら>>をご覧ください。
(連携後は都度GoogleFit・ヘルスケアとPepUpアプリを起動しないとデータは同期されませんのでご注意ください)



Pep Upを利用するには初回登録が必要です！

登録方法

当組合からお届けする“健康情報サービス登録方法ご案内”にしたがって登録します。
※登録には案内記載の「本人確認コード」が必要です。

「登録案内」を紛失された方

「登録案内」の発行を希望する場合は、右記QRコードを読み取り後必要事項を入力し、PepUp 登録案内発行依頼を送信してください。

再発行依頼はこちらから [\[URL\] https://forms.office.com/r/cuPAmnBYBc](https://forms.office.com/r/cuPAmnBYBc)

