

特定保健指導対象者様向け手引き



PepUp
保健指導

〇〇様は2019年〇〇月〇〇日の健康診断結果により、特定保健指導対象に選定されました。

まずは初回オンライン相談の予約から！
予約完了後、数日以内にウェブ相談のURLや相談内容に関するお知らせが「PepUp保健指導」ページ内に表示されますので、ご確認ください。

初回相談予約
まずは、オンラインでの初回相談を予約しましょう！

特定保健指導について
特定保健指導は生活習慣病を予防するために、日々の生活習慣の改善を実施するためのプログラムです。「健康のプロ」であるPepUp健康管理士たちと一緒に生活習慣の改善を行い、いつまでも健康を保ちませんか。

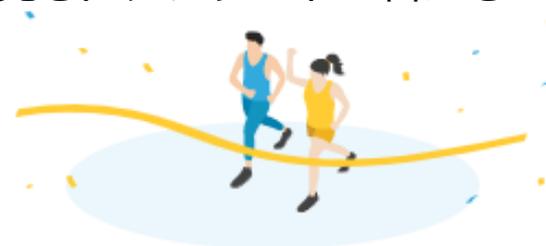
初回相談から約3ヶ月のプログラム期間中はPepUpを通して健康管理士たちとチームを組み、個別にコミュニケーションが取れます。別途による面談や手紙のかわり活動報告は不要です。

プログラムの流れ
1. 予約 @mmpo

参加無料 スマホ連携 チャット相談



- **Pep Up保健指導とは**
 - Pep Up保健指導とは
 - プログラムの流れ
 - こんなときはお知らせください
- **おもな機能紹介**
- **面談予約**
 - まずは初回面談予約
 - 予約日時の変更
- **予約完了～初回面談前日**
 - 問診票に入力する
 - 面談当日までをお願いしたいこと
- **初回面談**
 - 面談に関するお願いと注意事項
 - 初回面談当日の流れと入室方法
- **オンライン会議ツールの使い方**
 - Whereby
 - Webex
- **面談後～チャレンジ終了**
 - チャットする
 - 日々の記録をする
 - 成果を見る／アンケートに答える



生活習慣病予防への チャレンジ！

サポーターがあなたのチャレンジを応援します



健康診断結果（体格、血圧、脂質、血糖）から、生活習慣病予防が必要であると判定された方へ提供されるサービスで、保健師や管理栄養士（サポーター）があなたとチームを組んで取り組み、生活習慣改善を目指す約3カ月間のプログラムです。

※本プログラムを受けるにあたり、個人の費用負担は一切ありません



オンライン完結型だから気軽にトライ！

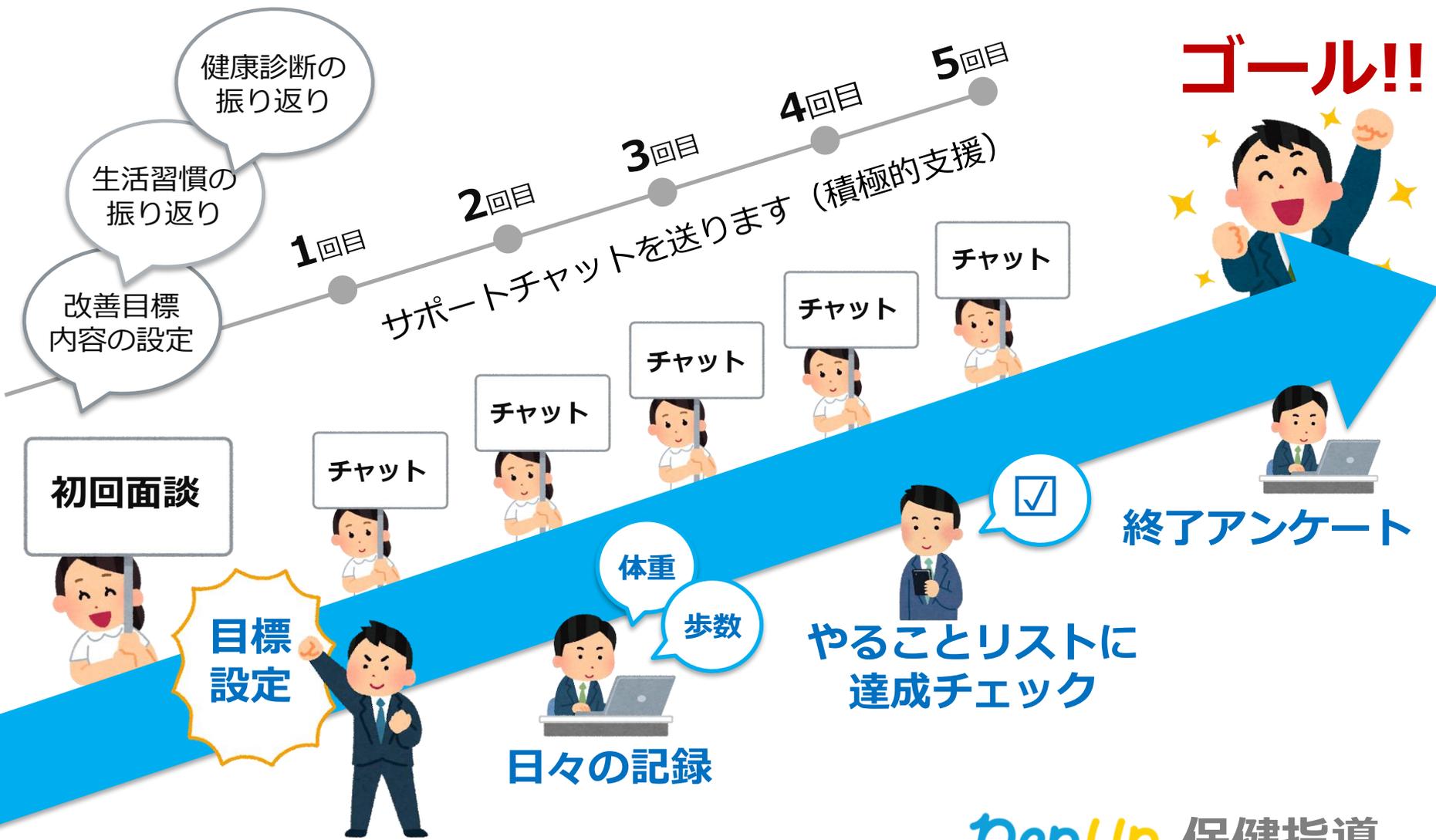
オンラインで完結！会場へ移動しての面談や、サポート電話はありません
特別な実施報告が不要！Pep Upの日々の記録がそのままサポーターへ連携されます
好きなタイミングでサポーターへ相談！チャットでいつでも相談ができます



- **予約**：参加申し込みとして、初回面談の予約を行ってください。
- **面談**：保健師や管理栄養士のサポートを受けながら、目標を設定します。
- **チャレンジ**：Pep Upを使いながら、目標としたことに3ヶ月間チャレンジします。
- **結果**：期間終了後にチャレンジ結果を入力し、成果を確認できます。



生活改善のための3カ月間のプログラム



pepUp. 保健指導

こんなときはお知らせください

期間中、次に挙げるようなことが起きた場合には、
Pep Up保健指導の「チャット」または「サポートお問い合わせ窓口
(メールフォーム)」へご連絡ください

- 体調が悪化した場合
- 主治医の指示があった場合
- プログラムの継続が難しい状況となった場合
- 退職する（健康保険組合が変わる）場合



Pep Up保健指導ページの一番下からお問い合わせ窓口（フォーム）をご利用いただけます

おもな機能紹介

Pep Up保健指導でできること

おもな機能

面談予約



カレンダーからお好きな日時を選んで予約を行ってください。直前（6日前）まで予約変更が可能です。

初回面談



PCやスマートフォンを利用し、画面ごしにサポーター（保健師、管理栄養士）と音声で会話を行います。健診結果や生活習慣の気になるところを相談してください。

チャット



サポーター（保健師や管理栄養士）が日々の記録をもとにメッセージを送ります。何か困ったときにもチャットを使ってサポーターに相談してください。

日々の記録



体重、腹囲、歩数、食事、面談で決めた「やること」を日々入力してください。

Fitbitなどのウェアラブルデバイスと連携をすると入力の手間が省けます。

お知らせ通知



まだ見ていないチャットがある時にはメニューの横にマークが表示されます。

成果を見る



チャレンジ期間終了時、最新の体重・腹囲を入力し、アンケートに答えると3ヶ月の成果をグラフで見ることができます。

面談予約

面談予約

予約完了～初回面談前日

初回面談

面談後～チャレンジ終了

お好きな日時をカレンダーから選んで予約してください

PepUp保健指導ページへアクセス

日時を確認し、電話番号を入力して予約を「確定」

お好きな日付、時間を選択

予約完了後、数日後にオンライン面談のURLや面談内容に関するお知らせが「PepUp保健指導」ページ内に表示されますので、ご確認ください。

予約日の**6日前**までは再度カレンダーからお好きな日時を選んで予約が行えます。



PepUp
保健指導ページへ
アクセス

予定日が6日後以降
→カレンダーで日程変更

「予約の変更はこちらから」

初回面談の
2019年11月4日 11:00-12:00

予約の変更はこちらから

Click!

予定日が5日後以内
→お問い合わせから連絡



初回面談問診票

回答済みです。回答を修正したい場合はこちらから。



お問い合わせ

よくある質問(<https://support.pepup.life/>)で解決しない場合は、以下からお問い合わせください。

PepUpカスタマーサポートへのお問い合わせは、下記のWebフォームもしくはお使いのメールアドレスから下記のメールアドレスまでご質問をお送りください。3営業日以内に回答をお送りいたします。受付メールのみ受信し、回答の返信がない場合は、迷惑メールフォルダに配信されていないかご確認ください。

なお、こちらの窓口は健康保険組合様のお問い合わせ窓口とは異なりますのでご注意ください。

■PepUpカスタマーサポート

support@pepup.life

※問い合わせに必要な項目はWebフォームの「お問い合わせ内容（必須）」を選択し、ご参照ください。

営業時間：10:00～18:00（土日祝日、弊社指定休業日を除く）

【よくあるご質問】

【PepUp】ログインするためのメールアドレスとパスワードを忘れました

<https://support.pepup.life/hc/ja/articles/360004937632>

※ログインパスワードはPepUpカスタマーサポートではご案内しておりません。

メールアドレス（必須）

お問い合わせ内容（必須）

PepUp保健指導に関するお問い合わせ

面談予定日が6日後以降の場合はPep Upの予約カレンダーから日程が変更できます。5日以内の場合お問い合わせよりご連絡ください。（事務局よりご連絡いたします）

予約完了～初回面談前日

面談予約

予約完了～初回面談前日

初回面談

面談後～チャレンジ終了

初回面談をスムーズに進めるために、**面談日までに問診票に入力**をお願いします。クリックするだけの簡単な入力です。

PepUp保健指導

📅 予約 📄 問診票 🗣️ 面談

初回面談のご予定
2019年11月13日 11:00-12:00
予約の変更はこちらから

 **初回面談問診票**
未回答です。初回面談までに必ず回答をお願いします。

初回面談の流れと注意事項

面談日当日は、ページ下方の青いボタンからオンライン面談ルームにご入室いただけます。
ご予約いただいた面談開始時刻までに、お手持ちのPCもしくはスマートフォンより入室してください。

- 面談の流れ
時間：約40分～50分
内容：健診結果の振り返り、生活習慣の振り返り、生活習慣改善の目標設定
- ご準備いただきたいもの
インターネット接続
会議室など静かな環境
カメラ機能とマイク機能の利用が可能なこと
必要に応じてイヤホン

お困りの場合は「お問い合わせはこちら」からご連絡ください。

オンライン面談ルームに入室

Click!

PepUp保健指導 > 初回面談問診票

面談をスムーズに進めるため、ご自身について以下の質問にお答えください。

初回面談問診票

既往歴

心筋梗塞・狭心症と診断されたことがありますか。※必須

はい
 いいえ

脳梗塞・脳出血と診断されたことがありますか。※必須

はい
 いいえ

難治性疾患と診断されたことがありますか。※必須

はい
 いいえ

現病歴

特別な病気（心臓血管系・腎臓・肝臓・血液疾患・免疫不全症・その他の病気）と診断されたことがありますか。※必須

はい
 いいえ

オンライン面談は、PCやスマートフォンを利用し、画面越しにサポーター（保健師、管理栄養士）と音声で会話をを行います。

以下の「ご準備いただきたいもの」が利用できるよう、当日までに必ずご手配ください。

（環境が整わない場合は、面談が実施できません）

当日までにご準備いただきたいもの

- インターネット接続
- 会議室など静かな環境
- カメラ機能とマイク機能の利用が可能な機器（PCまたはスマートフォン）
 - Wherebyで面談…19ページ参照
 - Webexで面談…31ページ参照
- 必要に応じてイヤホン



初回面談

面談予約

予約完了～初回面談前日

初回面談

面談後～チャレンジ終了

健保からのお知らせの「注意事項」欄に、面談時に利用するオンライン会議ツールのご案内が乗っています。事前にご確認ください。



Wherebyの場合

注意事項

面談はオンライン会議サービス「Whereby」を利用して行うため、事前に環境の確認をお願いします。

- ・パソコンで面談をご希望の場合は、ブラウザの準備（インストール）をお願いいたします。
ブラウザ：chrome、Firefox、Operaのいずれか
- ・スマートフォンで面談をご希望の場合は、以下の準備をお願いいたします。
iPhone：「Whereby」アプリケーションをインストール
Android：スマートフォンブラウザのChromeでのPepUp利用

PepUp保健指導の詳しい流れはユーザーマニュアルをご確認ください
環境の準備ができない場合、お問い合わせください。



資料19ページ

をご覧ください

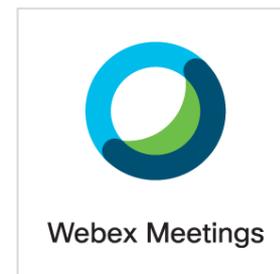
Webexの場合

注意事項

面談はオンライン会議サービス「Webex」を利用して行うため、事前に環境の確認をお願いします。

- ・パソコンで面談をご希望の場合は、事前に「Cisco Webex Meetings デスクトップアプリ」をインストール
- ・スマートフォン（iPhone・Android）で面談をご希望の場合は、事前に「Cisco Webex Meetings スマートフォンアプリ」をインストール

PepUp保健指導の詳しい流れはユーザーマニュアルをご確認ください
環境の準備ができない場合、お問い合わせください。



資料34ページ

をご覧ください

- 面談ではプライベートな情報（健診値など）が含まれます。また会話を行いますので、静かな環境の手配をお願いいたします
- オンライン会議室へ入室後へ、マイクやカメラの設定が必要な場合がございます。余裕を持った入室をお願いいたします
- オンライン面談に関する、お急ぎのお困りごとはサポーターチャットからご連絡ください
- 開始時間になっても入室が確認できない場合、予約時にお預りした電話番号にお電話する場合があります
- 画像やマイク的环境が整わない場合は、面談が実施できないため別日程での再予約をお願いする場合がございます

準備は整いましたか？ルームは面談30分前から入室可能です。

面談の内容と所要時間

面談では、健診結果の振り返り、生活習慣の振り返り、生活習慣改善の目標設定を行います。

所要時間は約40～50分を予定しています。

入室方法

面談日当日は、ページ下方の青いボタンからオンライン面談ルームにご入室いただけます。ご予約いただいた面談開始時刻までに、お手持ちのPCもしくはスマートフォンより入室してください。

The screenshot shows the 'PepUp 保健指導' (PepUp Health Guidance) app interface. At the top, there are navigation icons for '予約' (Appointment), '問診票' (Questionnaire), and '面談' (Consultation). The main content area displays the appointment details: '初回面談のご予定' (Upcoming First Consultation) on '2019年11月4日 11:00-12:00'. Below this is a button for '初回面談問診票' (First Consultation Questionnaire) with the text '回答済みです。回答を編集したい場合はこちらから。' (Completed. Click here to edit answers if needed). The section '初回面談の流れと注意事項' (Flow and Precautions for First Consultation) provides instructions: '10月30日の17時53分になりましたら、ページ下方の青いボタンからオンライン面談ルームにご入室いただけます。ご予約いただいた面談開始時刻までに、お手持ちのPCもしくはスマートフォンより入室してください。' (When it reaches 17:53 on October 30, you can enter the online consultation room from the blue button at the bottom of the page. Please enter the room by PC or smartphone before the consultation start time). It also lists '■面談の流れ' (Consultation Flow) with a duration of 40-50 minutes and content including result review and goal setting, and '■ご準備いただきたいもの' (Items to prepare) such as internet access, quiet environment, camera/microphone, and headphones. At the bottom, a large blue button labeled 'オンライン面談ルームに入室' (Enter Online Consultation Room) is highlighted with a red border.

オンライン会議ツールの使い方

< Whereby編 >

Whereby

面談当日までをお願いしたいこと

オンライン会議サービス「**Whereby**」の利用にあたって、事前に環境の確認をお願いします。

パソコンで面談を行う

以下のいずれかのブラウザをご利用いただくことが必要です。



※Internet Explorer/Edgeは非対応です

スマートフォンで面談を行う

上記の環境が用意できない場合、スマートフォンをご利用ください。

iPhone : 「**Whereby**」アプリケーションをインストールしてください

Android : スマートフォンブラウザのChromeをお使いください

※面談前は十分な充電をお願いいたします

※スマートフォン本体が熱を持つ場合がございます。バックグラウンドのアプリはなるべく閉じたうえでご利用ください

面談では、健診結果と一緒に振り返ったり目標を設定したりしますので、基本的には**PC**をご利用ください



Available on the
App Store

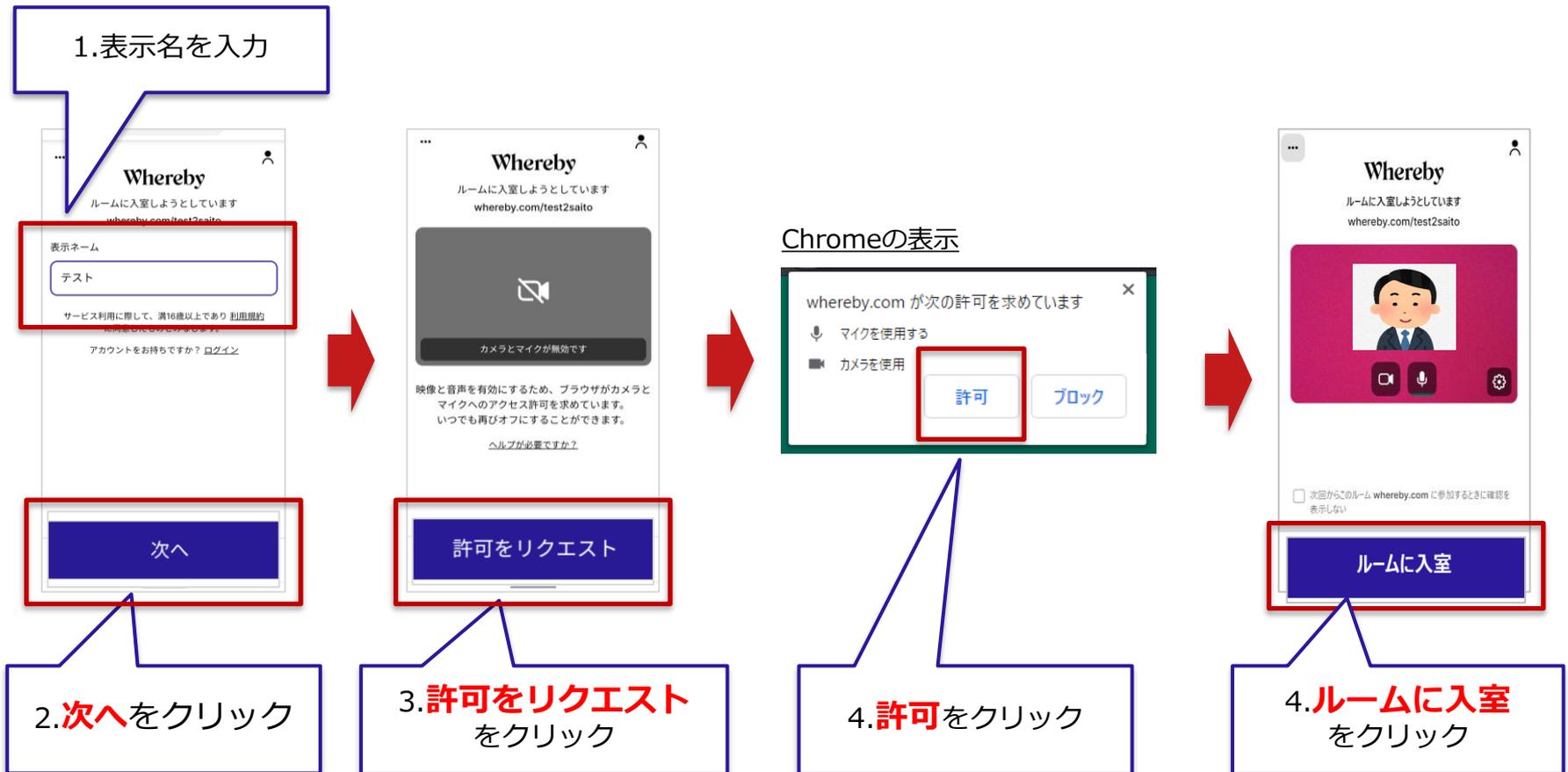
Whereby

Wherebyはリモートワークやオンライン会議で広く利用されているオンラインサービスです

【PC】 使いかた①

パソコンで面談を行う

入室すると、オンライン会議ツール『Whereby』に移動します。
カメラとマイクを許可してください。



【PC】 使いかた②

パソコンで面談を行う

左側に自分の顔が映ったことを確認してください。面談画面から退出するときは、👋ボタンを押してください。

画面左側に自分が
映ります

設定マークから
イヤホンやマイクの設
定ができます

お困りのことがあれば
チャットから呼びかけてい
ただくことも可能です

カメラとマイクのボタンが

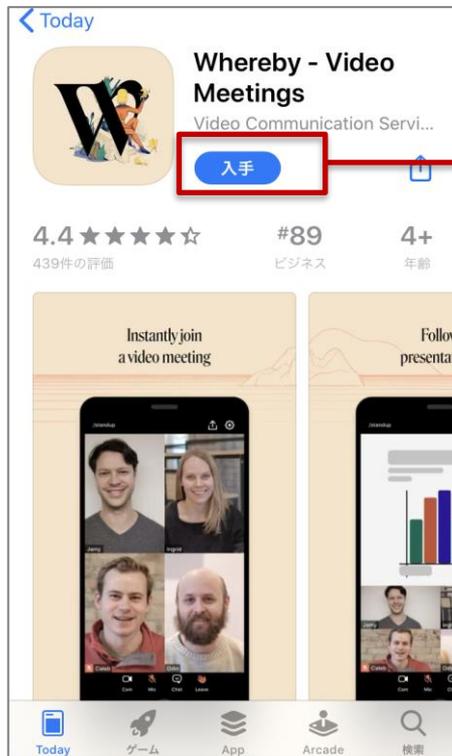


とオレンジ色になっている場合は、
ミュート状態です。音声や映像が届き
ません。ボタンをクリックして
ミュートを解除してください

退出するときには
「👋」ボタンを
押します

【スマートフォン（ iPhone ）】アプリのインストール

iPhoneで面談を受けられる場合には、面談当日までに「Whereby」のアプリをインストールしてください



入手をクリック



インストールをクリック



この画面が表示されたら完了です。
アプリを閉じて面談当日をお待ちください

【スマートフォン（iPhone）】使いかた①

スマートフォンで面談を行う（iPhone）

iPhoneをお使いの場合（Wherebyアプリで面談をする）

 **Pep Upアプリ**または**スマートフォンブラウザ（Chrome・Safari）**で Pep Up保健指導ページへアクセスし、「面談ルームに入室」をクリックしてください

オンライン面談ルームに入室

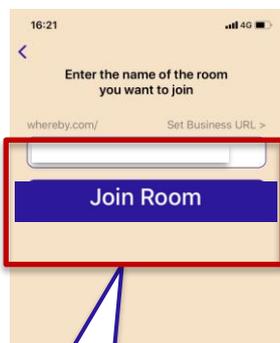
「Wherebyアプリ」が自動で立ち上がります。

※「Wherebyアプリ」は事前のインストールをお願いします

※自動で立ち上がらない場合は次ページを参照してください



Available on the
App Store



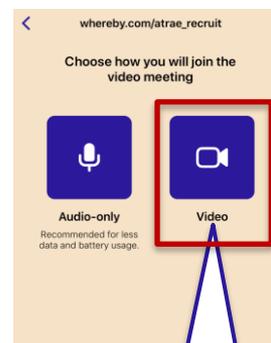
1. 表示名を入力して、**Join Room**をクリック



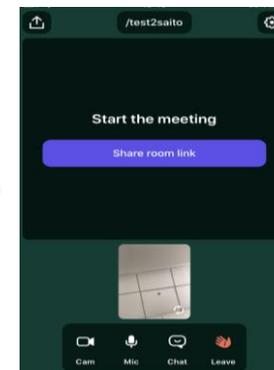
2. **Allow camera and microphone**をクリック



3. **OK**をクリック



4. **Video**をクリック

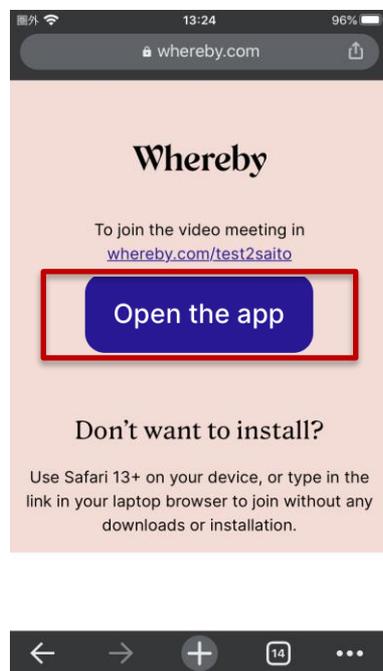


5. **入室完了**
画面下に自分の映像が表示されます

【スマートフォン（iPhone）】使いかた②

スマートフォンで面談を行う（iPhone）

ChromeやSafariから **オンライン面談ルームに入室** をクリックし、Wherebyアプリが自動で立ち上がらない場合は「Open the app」を押してください



事前に「Whereby」のアプリをインストールしてください

※インストールの詳細は本マニュアル20ページ「面談当日までにお願したいこと」を参照ください



【スマートフォン（Android）】使いかた①

スマートフォンで面談を行う（Android）

Androidをお使いの場合

 **Pep Upアプリまたはスマートフォンブラウザ（Chrome）で**
Pep Up保健指導ページへアクセスし、「面談ルームに入室」をクリックしてください

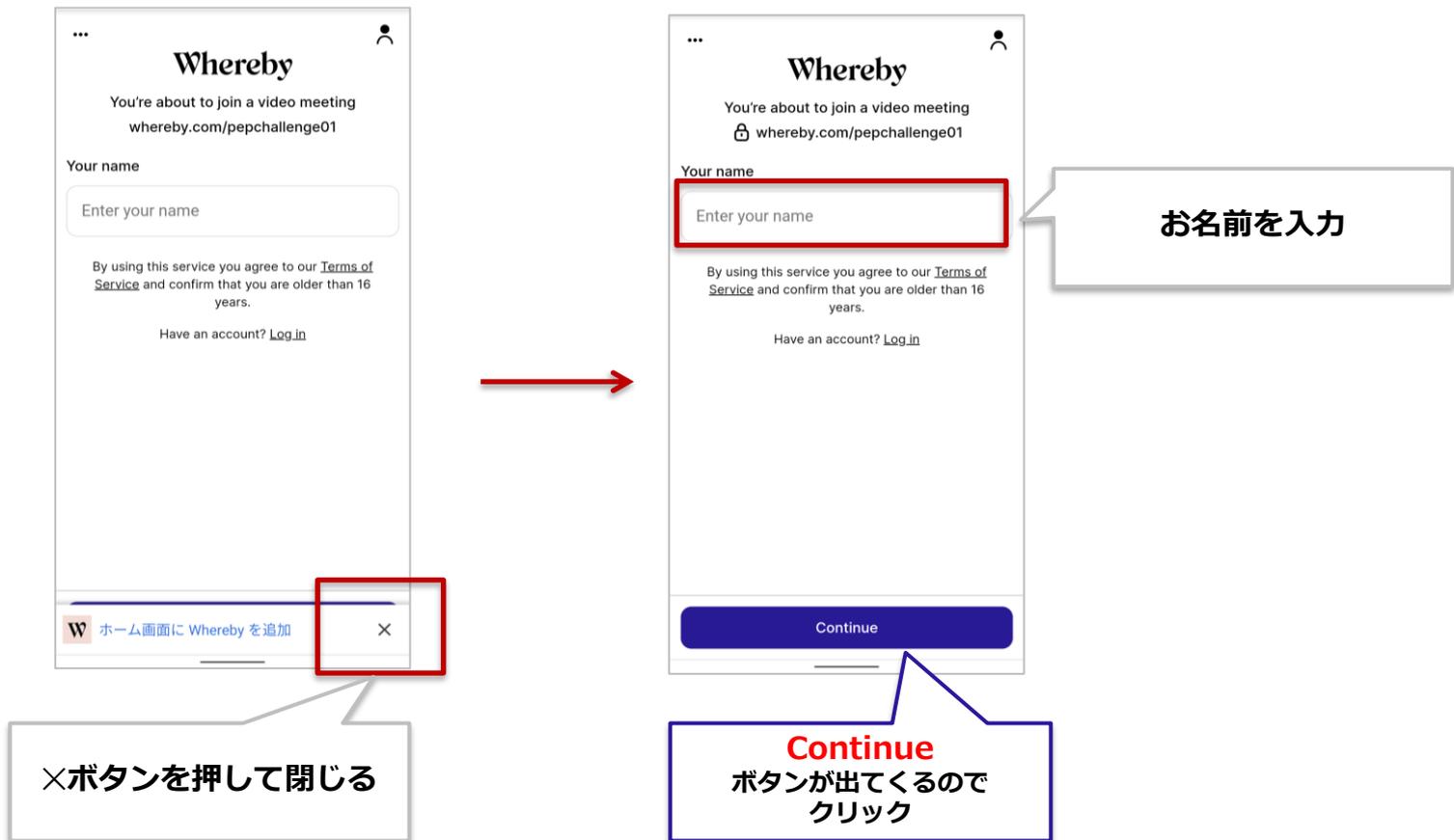


トラブルシューティング(Android)

- ブラウザの設定から、ブロック状態を解除したら、名前をいれる画面に戻ったさらに「Continue」や「Request permissions」のボタンが出ない

「ホーム画面にWherebyを追加」バナーで、ボタンが隠れているかもしれません。

「X」ボタンで閉じましょう。



トラブルシューティング(PC・Android)

- 「カメラとマイクが拒否されました」というオレンジ色の画面が出て、「もう一度」を押しても、繰り返しオレンジ色の画面に戻ってしまう

カメラとマイクの設定がブロックされている可能性があります。設定画面を確認しましょう。



パソコンの場合

1. メニューボタン  をクリック
 2. [設定(S)]をクリック
 3. [サイトの設定]をクリック
 4. [カメラ]または[マイク]をクリック
 5. ブロックにある[Whereby]をクリック
- 
6. 「カメラ」の横のプルダウンを[許可]にする
 7. ブラウザの[←]戻るボタンをクリック。
Wherebyの画面に戻る
 8. ブラウザの更新ボタン  をクリック
 9. カメラとマイクの許可  して入室する

Androidの場合

1. メニューボタン  をクリック
 2. [設定(S)]をクリック
 3. [サイトの設定]をクリック
 4. [カメラ]または[マイク]をクリック
 5. 「ブロック中」の横の[▼]をクリック
 6. [Whereby]をクリック
 7. [データを削除してリセット]をクリック
- 
8. ブラウザの[←]戻るボタンをクリック。
Wherebyの画面に戻る
 9. 「表示名の入力」画面に自動で更新される
 10. カメラとマイクの許可を出して入室する

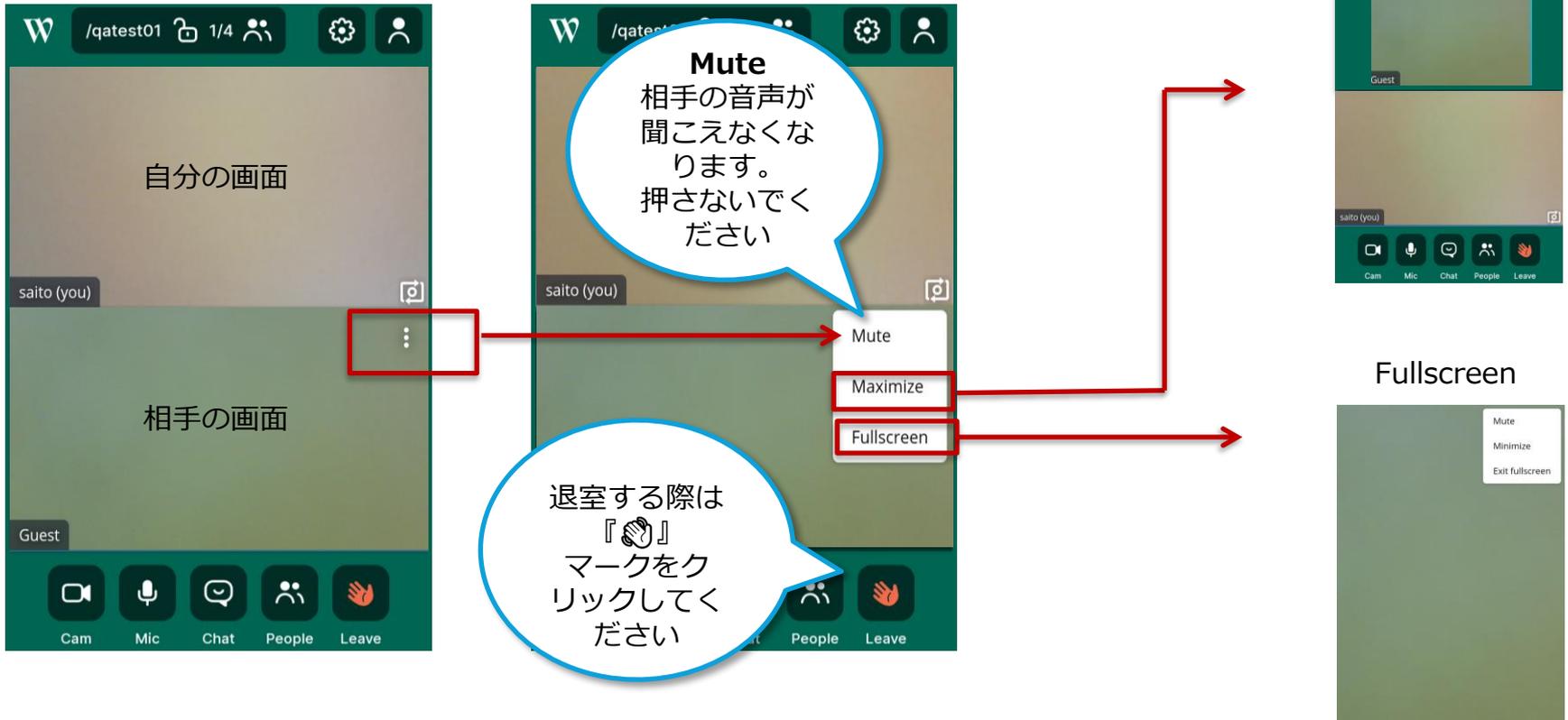
問題が解決しない場合は、設定確認の操作がわからない場合は、
チャット、もしくはお問い合わせ窓口からご連絡ください。

<https://pepup.life/inquiry>

トラブルシューティング

■ [スマートフォンで面談を行う] 投影された資料が小さくて見えない場合

相手の画面右上の「:」ボタンをおすと、画面の大きさを変更できます



トラブルシューティング

■ 画面の読み込みが終わらない場合や、音声や映像が大幅に遅延する場合

回線速度の確認と、推奨通信速度を満たすインターネット環境を確保してください。

※最低速度に達さない場合はビデオ通話ができない可能性や、映像と音声が遅延する可能性があります。

回線速度を確認する

1. Google.comにアクセスしてください <https://www.google.com>
2. 「スピードテスト」と入力して検索します
3. インターネット速度テストが表示されるので、「速度テストを実行」をクリックします。
4. 回線速度を計測し、**ダウンロード速度「2.5Mbps」 アップロード速度「2.0Mbps」**であることを確認してください



トラブルシューティング

■ 画面に自分がうつらない（カメラが使えていない）

PCのカメラ設定を確認し、アプリにカメラへのアクセスが許可されているか確認してください。

【例：Windows 10の場合】

[スタート] ボタンを選択し、[設定] > [プライバシー] > [カメラ] を選択します。

次に、[このデバイスのカメラへのアクセスを許可する] をオンにします。

「このデバイスのカメラへのアクセスはオンになっています」という設定になっていれば許可されています。

■ 音声相手に伝わらない（マイクが使えていない）

PCのマイク設定を確認し、アプリにマイクへのアクセスが許可されているか確認してください。

【例：Windows 10の場合】

[スタート] ボタンを選択し、[設定] > [プライバシー] > [マイク] を選択します。

次に、[このデバイスでのマイクへのアクセスを許可する] をオンにします。

「このデバイスのマイクへのアクセスはオンになっています」という設定になっていれば許可されています。

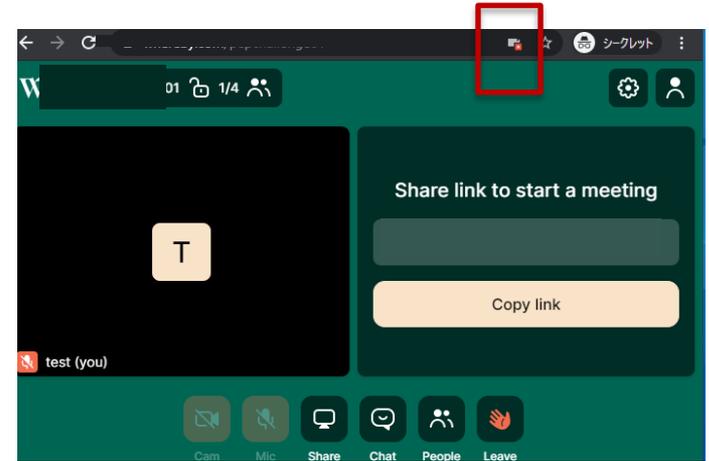
タスクバーのスピーカマークより音量を調整して確認してください。

トラブルシューティング

■ マイクとカメラの許可をする際、「ブロック」「許可しない」を選んでしまった

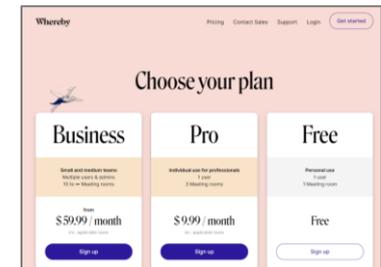
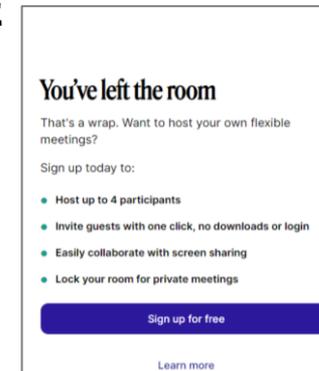
【Chrome・Operaの場合】アドレスバーの右にあるビデオマークをクリックして「カメラとマイクを常に許可する」を選択してください。

【Firefoxの場合】アドレスバーの左にあるビデオマークをクリックして「一時的にブロック」の横にある×マークをクリックした後に、ページを更新してください。
再びマイクとカメラの使用許可を求められるので「許可する」を選びます



■ 退室したらサインアップを促される画面が表示された

退室後にWherebyからのメッセージが表示されますが、開いているタブやブラウザを閉じてしまって問題ありません。



トラブルシューティング

■ PCで入室したが、ずっと「Whereby」と表示されたままで動かない

開いているブラウザを確認してください。

非対応のブラウザ（Internet Explorer）で開いている場合は、入室できません。

Chromeなど推奨ブラウザからの入室をお願いします。



問題が解決しない場合は、チャット、もしくはお問い合わせ窓口からご連絡ください。

お問い合わせ窓口
<https://pepup.life/inquiry>



オンライン会議ツールの使い方

< Webex編 >



Webex Meetings

オンライン会議サービス「**Webex**」の利用にあたって、
事前に環境の確認をお願いします。

パソコンで面談を行う

事前に「Cisco Webex Meetings デスクトップアプリ」をインストールしてください

 P.36を参照してインストールを進めてください

面談では、健診結果を一緒に振り返ったり目標を設定したりしますので、基本的にはPCをご利用ください



スマートフォンで面談を行う

事前に「Cisco Webex Meetings」スマートフォンアプリをインストールしてください

 P.40を参照してインストールを進めてください

※面談前は十分な充電をお願いいたします

※スマートフォン本体が熱を持つ場合がございます。バックグラウンドのアプリはなるべく閉じたうえでご利用ください

【PC】 アプリのインストール①

お使いのパソコンに「Cisco Webex Meetings デスクトップアプリ」をインストールしてください

> Cisco Webex Meetings デスクトップアプリダウンロード

<https://jmdc-d27d.my.webex.com/webappng/sites/jmdc-d27d.my/dashboard/download>



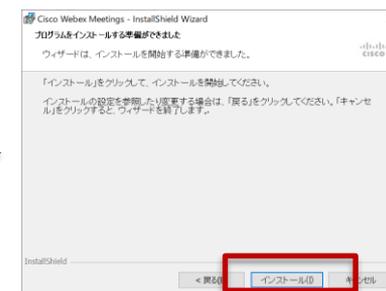
「ダウンロード」をクリック



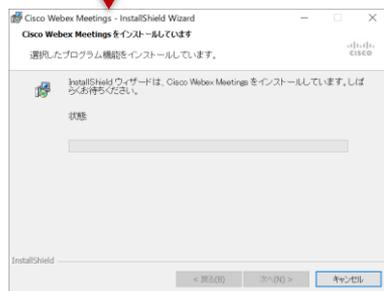
「次へ」をクリック



「使用許諾契約の条項に同意します」を選択し、「次へ」をクリック



「インストール」をクリック



インストールが終わるのを待機



インストールが終わったら「完了」をクリック

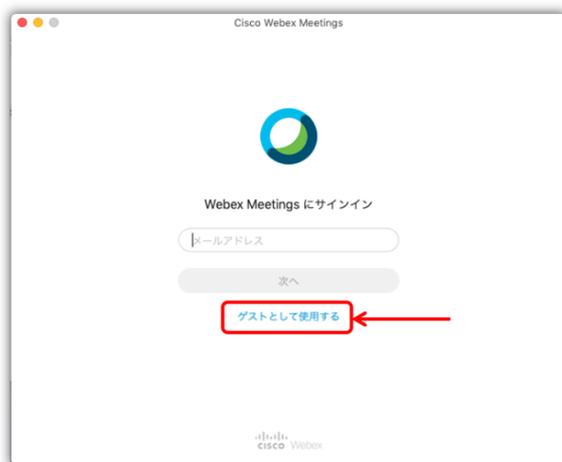


【次のページへ】

インストールが完了すると自動的にアプリが起動されます。
「ゲストとして使用」をクリックし、氏名とメールアドレスを入力してください
操作の詳細は次のページをご覧ください

【PC】 アプリのインストール②

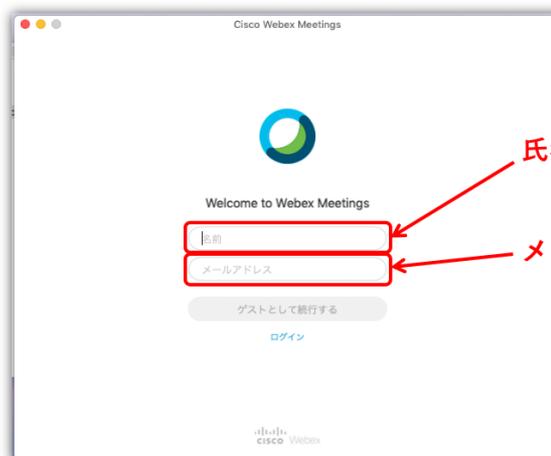
インストールされた「Cisco Webex Meetings デスクトップアプリ」を立ち上げ、「ゲストとして使用する」を選択し、表示名やメールアドレスを入力してください。



① 「ゲストとして使用する」をクリック

※保健指導の初回面談でアカウントを新規作成する必要はありません

※既にWebexのアカウントをお持ちの場合は、サインインを進めていただいても問題ありません



② 氏名とメールアドレスを入力し、「ゲストとして続行する」ボタンをクリック

※氏名とメールアドレスを入力しないと進めません



③ 上記画面が表示されたのを確認し、アプリを終了する

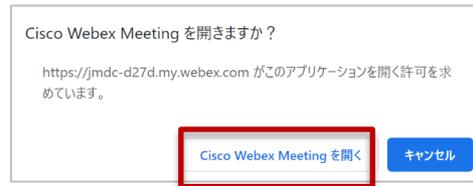
【PC】 使いかた①

パソコンで面談を行う ～Cisco Webex Meetings デスクトップアプリを利用する～

お使いのブラウザからPep Upにログインいただき「オンライン面談ルームに入室」をクリックしてください。Cisco Webex Meetings デスクトップアプリが起動します。



保健指導ページから、「オンライン面談ルームに入室」をクリック



ポップアップが出現。「Cisco Webex Meetingを開く」をクリック



表示名とメールアドレスを入力して、「次へ」をクリック



Cisco Webex Meetingアプリが立ち上がる。「ミーティングに入室」をクリック

マイクとカメラアイコンがグレーになっているのを確認してください。
赤色（ミュート）になっている場合はボタンをクリックしてグレーにしましょう



【PC】 使いかた②

パソコンで面談を行う ～Cisco Webex Meetings デスクトップアプリを利用する～

入室後は相手の画面が中央に表示されます。カメラとマイクがオフになっていないことを確認して、面談の開始をお待ちください。



【スマートフォン (iPhone・Android)】アプリのインストール

事前に「Cisco Webex Meetings」のスマートフォンアプリをインストールしてください (無料でインストール・ご利用いただけます)

iPhoneの場合

App storeからダウンロードします



<https://apps.apple.com/us/app/cisco-webex-meetings/id298844386>

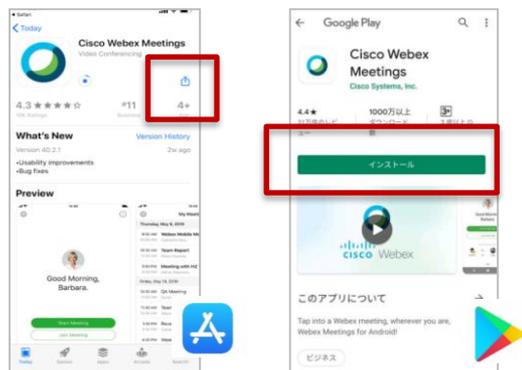
Androidの場合

Play storeからダウンロードします

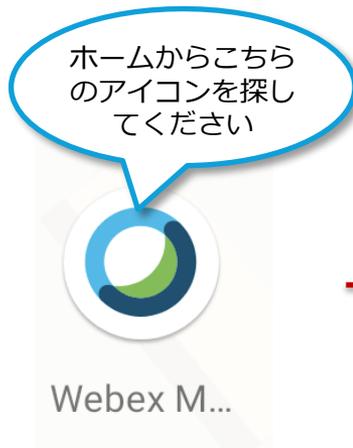


<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.cisco.webex.meetings>

インストールの仕方



各ストアから入手



インストール後にアプリを立ち上げる (自動で立ち上がる場合もあります)



利用規約への同意を求められる。「同意します」を選択



会員登録などはせず、アプリを終了する

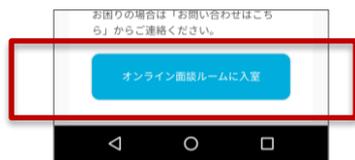
※保健指導の初回面談で
アカウントを新規作成する必要はありません

※既にアカウントがある場合は
サインインを進めていただいても問題ありません

【スマートフォン (iPhone・Android)】 使いかた①

スマートフォンで面談を行う (iPhone)

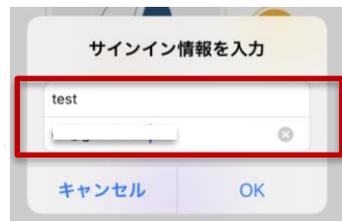
お使いのスマホブラウザ (chromeやSafari等) からPepUpにログインしてください。ログイン後に保健指導ページから、面談ルームへ入室します。



「オンライン面談ルームに入室」をクリック



「開く」をクリック



Webexアプリが開く
表示名とメールアドレス
を入力



マイク・カメラ・通知の許可を出す

PepUpアプリから面談ルームに入室いただくと、Webexアプリがうまく立ち上がらない場合があります。ブラウザからのログインをお願いします。https://pepup.life/users/sign_in

【スマートフォン (iPhone・Android)】 使いかた②

スマートフォンで面談を行う (iPhone)

音声接続が「インターネット通話」になっていることを確認して、参加ボタンをクリックし、入室完了です



「インターネット通信」が選択されていることを確認し「OK」をクリックする



マイクとカメラがオンになっているのを確認して、「参加」をクリックする



この画面ではスワイプせずに、タップ（画面をタッチ）する。相手の画面が映っているのを確認し、面談開始まで待機する。

マイクとカメラアイコンがグレーになっているのを確認してください。
赤色（ミュート）になっている場合はボタンをクリックしてグレーにしましょう



※スワイプすると音声のみになり、カメラがオフになります。

トラブルシューティング

- 「低帯域幅またはローカルコンピュータの状態（CPUまたはRAM）の状態が良くないため」「改善されれば自動的につながる」という表示があり映像が出ない。音は聞こえる。

ネットワーク回線の問題です。参加されている場所のネットワーク回線が快適なレベルまで戻ると回復します。推奨通信速度を満たすインターネット環境を確保してください。

回線速度を確認する

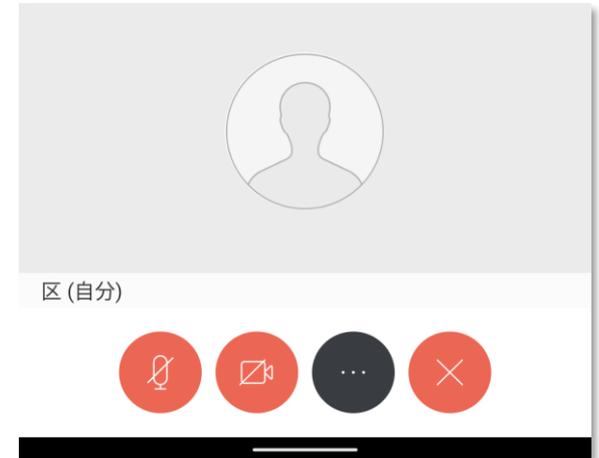
1. Google.comにアクセスしてください <https://www.google.com>
2. 「スピードテスト」と入力して検索します
3. インターネット速度テストが表示されるので、「速度テストを実行」をクリックします。
4. 回線速度を計測し、**ダウンロード速度「2.5Mbps」 アップロード速度「3.0Mbps」**であることを確認してください



トラブルシューティング

■入室したが音がでない・画面が映らない

ミュートになっていないかをご確認ください。
ボタンが赤くなっている場合はミュート状態のため、
アイコンをクリックしてミュート解除をお願いします。



■パソコンでオンライン面談ルームに入室したら、なにかのファイルが自動でダウンロードされた

ダウンロードされたファイルは「Cisco Webex Meetings デスクトップアプリ」です。
アプリをインストールしていない状態で入室すると、使っている環境に合わせて自動的にダウンロードされます。

環境によってはブラウザで面談に参加することもできますが、スムーズに面談に参加するためには、あらかじめアプリをインストールいただきますようお願いします。

トラブルシューティング

■ Webexのアカウントを持っていません

アカウントがなくても利用可能です。アプリが立ち上がった際に「ゲストとして使用する」をクリックしてください。

■ 普段Webexを利用する際は、メールでミーティングURLが送られてきます。Pep Up 保健指導でも同様のメールが届きますか？

いいえ。ミーティングURLをメールで直接送信することはありません。PepUp保健指導ページの「オンライン面談ルームに入室」ボタンを押すと、ミーティングルームに移動します。

■ カメラの許可を出しているのに、画面に自分がうつらない（カメラが使えていない）

PCのカメラ設定を確認し、アプリにカメラへのアクセスが許可されているか確認してください。

【例：Windows 10の場合】

[スタート] ボタンを選択し、[設定] > [プライバシー] > [カメラ] を選択します。

次に、[このデバイスのカメラへのアクセスを許可する] をオンにします。

「このデバイスのカメラへのアクセスはオンになっています」という設定になっていれば許可されています。

トラブルシューティング

■マイクの許可を出したが、声が相手に伝わらない（マイクが使えていない）

PCのマイク設定を確認し、アプリにマイクへのアクセスが許可されているか確認してください。

【例：Windows 10の場合】

[スタート] ボタンを選択し、[設定] > [プライバシー] > [マイク] を選択します。

次に、[このデバイスでのマイクへのアクセスを許可する] をオンにします。

「このデバイスのマイクへのアクセスはオンになっています」という設定になっていれば許可されています。

タスクバーのスピーカーマークより音量を調整して確認してください。

問題が解決しない場合は、チャット、もしくはお問い合わせ窓口からご連絡ください。

お問い合わせ窓口
<https://pepup.life/inquiry>



面談後～チャレンジ終了

面談予約

予約完了～初回面談前日

初回面談

面談後～チャレンジ終了

サポーター（保健師や管理栄養士）が日々の記録をもとにメッセージを送ります。チャットの確認、返信をお願いします

何かに困ったときにもチャットを使ってサポーターに相談してください。

PepUp保健指導

体重	腹回	歩数
目標 現在 73.0kg 75.3kg ▲-2.3kg	目標 現在 83.0cm 86.0cm ▲-3.0cm	本日 8000歩

※チャットは2営業日以内に返信いたします。

保健指導チャット

指導員
こんにちは！一緒に頑張っていきたいですね。
2019/10/30 18:10

サポートメッセージ

目標体重を達成するために！
・夕方食べる菓子パンはカロリーが高いので週2回までに
・毎日ビール500mL×2本は飲みすぎです。減量のために1日1缶にチャレンジ
まずは取り組んでみて、ご相談しながらやりやすい方法を見つけたいですね。

PepUp

2019年07月11日

こんにちは、担当の指導花子です。
暑い日が続いていますが、お元気にお過ごしですか？
10:33

お会いした時にお話していただいた「一駅歩くブーム」が気になってます。ブームは続いていますか？
暑い間はお休みしたとして、秋には再開したいですね。私からも、またリマインドしますね。
11:08

こんにちは。暑くて歩いてないです。
動ならと思ったのですが、時間が作れないのと、汗をかくのが嫌で断念しました。
秋から再開にします。忘れそうなので書いてください。
11:12

はい。またメッセージしますね。
11:23

メッセージを入力

送信

ホーム 健康状態 医師費 Pepポイント 通知

体重・腹囲・歩数・やること・食事など、日々の記録をしてください

FitbitやGarminなどウェアラブルデバイスと連携すると入力の手間が省けます

体重

腹囲

歩数

鉛筆マークをクリックすると数値を入力できます

やること

初回面談で決めた目標がここに表示されます

実行できたらを入れてください

※「保存」の操作は必要ありません
※表示している当日分の記録です

The screenshot shows the 'PepUp保健指導' (PepUp Health Guidance) screen. At the top, there are three blue boxes labeled '体重' (Weight), '腹囲' (Waist Circumference), and '歩数' (Steps). Below these are three input fields, each with a red pencil icon. The weight field shows a target of -kg and a current value of 88.0kg. The waist circumference field shows a target of -cm and a current value of 79.0cm. The steps field shows '本日' (Today) and '-歩' (steps). Below these is a line graph showing weight trends from 10/23 to 10/25. The 'やること' (Things to do) section at the bottom has two checkboxes: '朝は1日1食までにする' (Limit to 1 meal per day in the morning) and '菓子/パンをやめる' (Stop eating sweets/bread). A red line connects the pencil icon in the 'やること' section to the explanatory text on the left.

食事

食事の記録はPep Upアプリから行えます

「体重」「歩数」「やること」はPep Upの通常メニュー“日々の記録”からも入力できます。過去の日付分をまとめて遡り入力したい場合にはこちらをご利用ください。

体重

歩数

やること

The screenshot shows the 'Pep Up' app interface. At the top, there's a user profile for 'ベップ タロウ' (Beppu Tarou), 43 years old, with a health age of 56.4 and 245 points. Below this is a navigation menu with items like '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', 'レシピ検索', 'Pepポイント', '申請書ダウンロード', '各種申請', '招待キャンペーン', '設定', and 'よくある質問'. The '日々の記録' item is highlighted with a red box. To the right, there's a calendar for July 2019 with the date '5' highlighted. Below the calendar are sections for 'バイタル' (Vitals) with fields for weight, body fat rate, blood pressure, steps, sleep time, and heart rate, and a 'やることリスト' (To-do list) with checkboxes for 'ごはんを普通盛にする・おかわりしない' and 'ノンアルコールの製品に変更する'. A green button 'やることを追加する' is at the bottom.

入力したい日付を選択

入力したい日付を選択

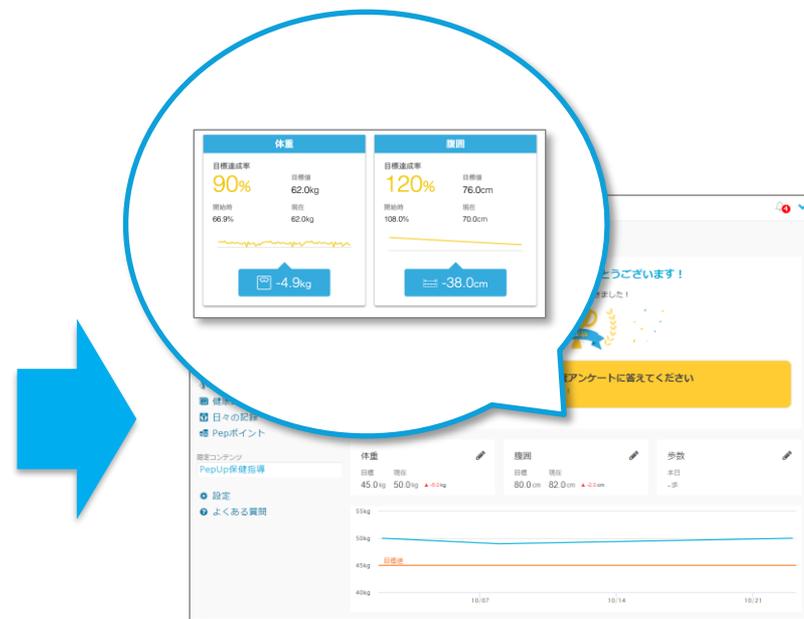
チャレンジ期間終了時、最新の体重・腹囲を入力し、アンケートに答えると3ヶ月の成果をグラフで見ることができます。



取り組み結果の入力
(最新の体重・腹囲)



アンケート回答



成果の表示

Pep Up保健指導に関するお問い合わせは
Webフォームをご利用ください

<https://pepup.life/inquiry>



お問い合わせフォームは
ログインしていない状態でも
ご利用いただけます