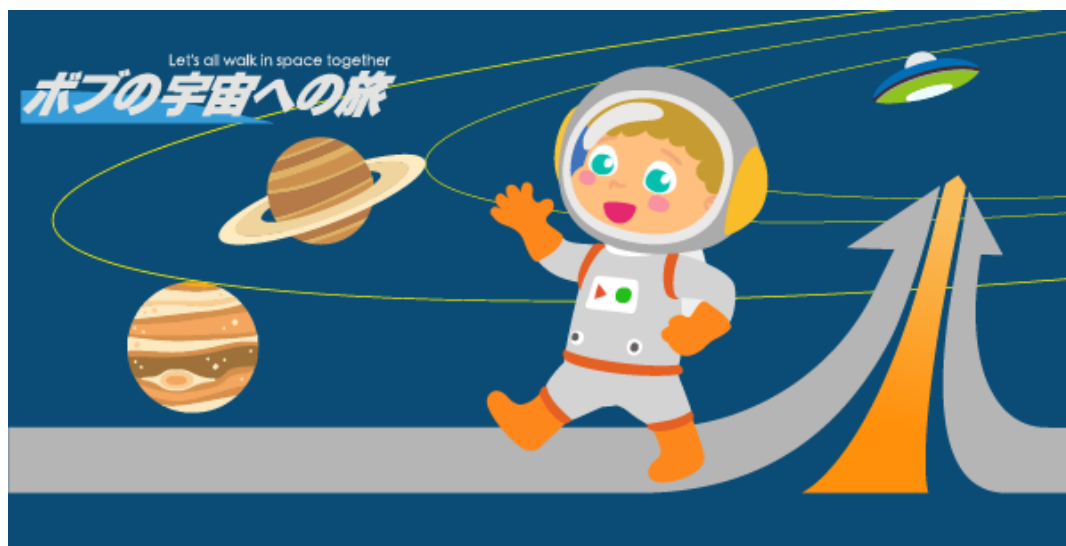


2024年度 ほくでんけんぽ ウォーキングラリーマニュアル



pepUp.

ウォーキングラリー（はじめに）

＜対象者＞ P e p U pに登録している被保険者、任意継続被保険者

2024年10月1日（火）から2024年度ほくでんけんぽウォーキングラリーを開催いたします。
このウォーキングラリーでは、チームで参加し設定した目標を達成すると、P e p U p内で商品と交換できるP e pポイントがもらえます。

5人～30人のチームを作り、是非奮ってご参加ください！

※任意継続被保険者の方は、個人参加となります。

個人目標

チーム目標

1日あたり平均8,000歩

今回のウォーキングラリーの舞台は、宇宙！！
ボブと一緒に新時代の健康を求めて宇宙の旅にでましょう！

みんなで歩こう！「チームでチャレンジ！」

チームをつくってみんなで歩こう

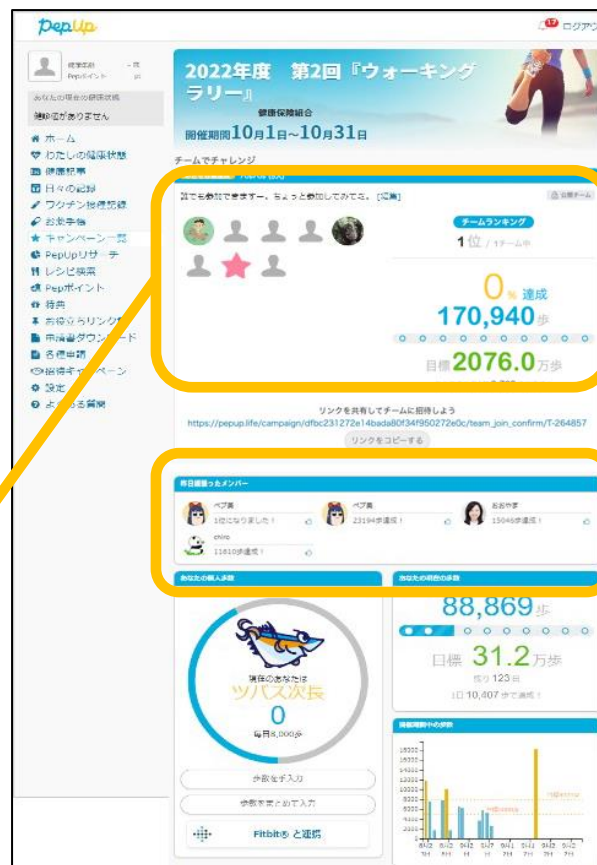
チームで目標を達成するとPepポイントが貰える“チームでチャレンジ”に、仲間を集めてみんなで参加しましょう！

※本画面はイメージ図です。



チームの目標

みんなでチャレンジするほど
達成しやすい
「チームでチャレンジ」



いいね!



チームのために
頑張った人に
いいね！しましょう

ウォーキングラリーの目標と達成時の獲得ポイント

★チーム★

<チーム目標>

1人あたり1日平均8,000歩以上

<達成賞>

目標を達成したチーム：チームメンバー全員に500PePポイント

<優秀賞>

上位20チーム：チームメンバー全員に500PePポイント

★個人★

<個人目標>

1日平均8,000歩以上

<達成賞>

目標を達成した個人：500PePポイント

※ポイント付与時に健康保険組合の資格を喪失している場合、
目標を達成していてもポイント付与されないことがあります。

ウォーキングラリー詳細

◆ エントリー期間

9月12日(木)～ 9月30日(月)

◆ 開催期間

- ・ 10月1日(火)～ 10月31日(木)
- ・ 歩数入力締切日： 11月10日 (日)

◆ 制限事項

- ・ チーム人数： 5人～30人 ※最低人数に達しない場合はチームポイントの権利は発生しません。
- ・ 1日の有効歩数上限： 30,000歩 ※上限を超えた歩数は反映されません。

◆ 遡って入力できる期間

- ・ 10日間 ※遡り期間を過ぎると入力できません。

◆ Pep Upでの歩数取得方法

- ・ Fitbit連携
- ・ Garmin連携
- ・ スマホアプリ連携
- ・ 手入力

【ご注意】

ウォーキングラリーへのエントリーおよびチーム参加（任意）が完了しているかはエントリー期間中に画面から各自で確認をお願いします。エントリー期間を過ぎるといずれも参加・脱退はできません。

重要

連携での注意点！

歩数連携は、機器に蓄積されたデータを取得するものですが、各機器端末から直接歩数データを自動取得するものではありませんので、かならず毎日のチェックに併せてFitbit機器などのアプリと同期してPep Upにデータ取得できているか確認をお願いします。

※ウォーキングラリーの集計対象歩数について

AM11時まで取得・入力されている前日までの歩数を集計対象として、14時前後から集計が行われ順次更新し表示されます。

なお、集計・更新の時間は状況に応じて前後することがあります。

エントリー方法

エントリー期間中（9月12日～9月30日）に、ウォーキングラリー画面から**参加する**を押してエントリーします。

エントリー方法（ログイン）

ウォーキング
ラリー参加

チーム参加

歩数入力

①Pep Upホームページから、Pep Upにログインします。



https://pepup.life/

※本画面はイメージ図です。

ログイン画面

The image shows the login page of the Pep Up app. At the top is the Pep Up logo. Below it are two input fields: 'メールアドレス:' (Email address) and 'パスワード:' (Password). Below the password field is a link that says 'パスワードをお忘れの場合' (If you've forgotten your password). There is a checkbox with the text '私はロボットではありません' (I am not a robot) and a reCAPTCHA logo. Below this is a blue 'ログイン' (Login) button. At the bottom, there is a checkbox for 'ログイン状態を保持する' (Keep me logged in) and a note: '※端末を複数人で共有してお使いの場合はチェックを外し、終了時に必ずログアウトしてください' (If you share the device with multiple people, please uncheck this and log out when you're done). There is also a link for 'ログインできない場合 (FAQ)' (If you can't log in (FAQ)).

エントリー方法（ウォーキングラリーページへ）

ウォーキング
ラリー参加

チーム参加

歩数入力

②ホーム画面の「健保からのお知らせ」、またはページ下部のバナーからウォーキングラリーの参加ページへアクセスします。

ホーム画面

※本画面はイメージ図です。



どちらからでも、ウォーキングラリーにエントリーできます。

エントリー方法（概要確認と参加ボタン）

ウォーキング
ラリー参加

チーム参加

歩数入力

③参加ページにあるキャンペーン詳細を読み[参加する]ボタンをクリックしてください。個人で参加する人はこれで申込完了です。

（※チームに参加する場合は“チームへ参加”を参照ください）

エントリー画面

※本画面はイメージ図です。

あなたの現在の健康状態
健診種がありません

- ホーム
- わたしの健康状態
- 医療費
- 健康記事
- 日々の記録
- ワクチン接種記録
- お薬手帳
- ★ キャンペーン一覧
- PepUpリサーチ
- レシビ検索
- Pepポイント
- 特典
- お役立ちリンク集
- 申請書ダウンロード
- 各種申請
- 設定
- よくある質問

Pep Upウォーキングラリー

健康保険組合

開催期間 8月6日~9月5日

開始概要
エントリー期間
2022/08/05 00:00 ~ 2022/08/12 23:59
開催期間
2022/08/05 ~ 2022/09/05
歩数入力締切
2022/09/12 23:59
個人目標
2000歩以上達成を目指す
チーム目標
チーム総歩数を競い合います
カウントされる歩数
手入力
通って入力できる期間
7日間

参加する

参加するを押して、エントリー完了です。

エントリー方法（エントリー済確認）

ウォーキング
ラリー参加

チーム参加

歩数入力

- ④『エントリー済』の画面が出ていることを確認してください。
※表示がない時はエントリーできていません。
表示がない場合、“手順②”を確認し[参加する]ボタンを押してください。
（この時点では、まだチームに参加できていないため、続いてチーム参加の登録へ進んでください。）

ウォーキングラリー参加画面

Pep Upウォーキングラリー
健康保険組合
開催期間8月6日~9月5日

開催前です
エントリー済

既存のチームに参加
チームを選択
+ 確認する

新規チームを作成
新規作成

「エントリー済」と表示されて
いればOKです。

※本画面はイメージ図です。

毎日の取り組み方①

＜チームでの参加と楽しみ方＞

ウォーキングラリー期間中の基本的な取り組み方について説明します。

チームメンバーと歩数で盛り上がりましょう！

ウォーキングラリーでは、「チームを作って目標歩数達成を目指す」楽しい機能があります。
チームメンバーの歩数の進捗を比べたり応援することでひとりで参加するより楽しく健康活動を行えます。
応援したり、活動を積極的にできるように、ウォーキングラリーの機能を事前にチェックしておきましょう！

まずは自己紹介で、プロフィールやアイコンを設定して盛り上がりましょう。

アイコンを設定しましょう！

The screenshot shows the app's main interface. On the left is a navigation menu with a '設定' (Settings) option at the bottom. A red box highlights this menu, with an arrow pointing to a yellow callout box that says '自己紹介を書きましょう！' (Write a self-introduction!). Another red box highlights the profile icon area, with an arrow pointing to a yellow callout box that says 'アイコンを設定しましょう！' (Set the icon!). A red arrow points from the '設定' menu to the profile icon area. A red arrow points from the profile icon area to a magnifying glass icon over the profile icon, with a yellow callout box that says 'アイコンをクリックするとプロフィールが見れます！' (Clicking the icon shows the profile!). A red arrow points from the magnifying glass to a profile card on the right. The profile card is titled 'ラリーX 花子のプロフィール' (Profile of Rari X Hanako) and contains the text: 'ウォーキングラリー大好き 花子です 普段は管理即で皆さんの業務を円滑に進められるように頑張っています。頑張ってみなさんと一緒に歩きたいと思います！ ふあいど〜☆'. A yellow callout box with the word 'Check♡' and an icon of a person with a smartphone is also present.

※本画面はイメージ図です。

チームメンバーと歩数で盛り上がりましょう！

楽しいチームの作り方は2種類あり、だれでも自由に参加できるチーム「**公開型チーム**」、仲間だけで参加できるチーム「**非公開型チーム**」のどちらかを自分たちで設定することができます。初めてのウォーキングラリーでも、チーム機能を使って参加することで新たな関わりで楽しさも広がります。

※本画面はイメージ図です。

チームでチャレンジ
ハルハル (5人)
みんなで楽しくウォーキングしましょう！
公開チーム

チーム公開非公開設定

チーム紹介表示

チームメンバー表示

チームランキング
1位 / 1チーム中

チーム目標歩数達成度
0% 達成

現在のチーム累積歩数
170,940 歩

チーム目標歩数
目標 2076.0 万歩
ひとりあたり1日 8,762 歩で達成！

残り平均目標歩数

昨日頑張ったメンバー

昨日頑張ったメンバー

「いいねマーク」をクリックすると、本人に届くのでエールを送りましょう！

クリック

リンクを共有してチームに招待しよう
https://pepup.life/campaign/dfbc231272e14bada80f34f950272e0c/team_join_confirm/T-264857
リンクをコピーする

昨日分の集計の結果、頑張ったメンバーが表示されます！

<頑張ったメンバーが表示される条件>

「1日で1万歩以上を達成」

「3日間連続で“チーム目標歩数”を達成」 ※手入力でまとめて入力すると対象外となります。毎日集計前 (AM11:00) の入力が必要です。

「チーム内順位で新たに1位になる」



チームメンバーと歩数で盛り上がりましょう！

その他、ランキングも表示しています。

チームメンバーみんなで積み上げた歩数を平均した歩数で競う「**チーム対抗ランキング**」、一番身近なメンバーと競い合う「**チーム内ランキング**」、参加者全員と競い合う個人ランキングと様々な見どころがあります。

※本画面はイメージ図です。

順位	チーム名	総歩数の平均
1位	メディカル	690719歩
2位	部	653771歩
3位	チーム10000	636776歩
4位	インデックス	612731歩
5位	支援事業本部	583687歩
6位	G-	518994歩
7位	アイ	516250歩
8位		514343歩
9位	ノケア	489927歩
10位	JMDC	472780歩
11位	部	457217歩
12位	チーム	432633歩
13位	チーム	421741歩
14位	クラウド	409713歩
15位	ゆるりど	366052歩
16位	DIC	276508歩

<チーム対抗ランキング>

チーム内で応援しながらも、他のチームとの累積平均歩数を比較してランキングももう一つの楽しみとして盛り上がりましょう。

順位	メンバー	総歩数	評価
1位	pspp	979426歩	♡116
2位	CAC	785166歩	♡107
3位	10	722562歩	♡140
4位	bo	505817歩	♡58
5位	sam	467979歩	♡35
6位	けいこ	410291歩	♡46
7位	Yori	387450歩	♡13
8位	DD	337514歩	♡24
9位	ゆき	326429歩	♡19
10位	david	319702歩	♡45
11位	えぬ	309608歩	♡0
12位	にしどめ	263908歩	♡3
13位	(HR)	241010歩	♡8
14位	だい	0歩	♡0

<チーム内ランキング>

チーム内でもランキングが表示されます。密かに競う合うのも個人のやる気アップとしていつもチェックしておきましょう。

Check♡



<注意> 複数のチームを跨いで参加することはできませんので、ご注意ください。

チームへの参加

＜参加チームを選択する方法＞

参加チームを選択（チーム選択）

ウォーキング
ラリー参加

チーム参加

歩数入力

- ①「チームでチャレンジ」の「チームを選択」をクリックします。
- ②公開されているチーム一覧が表示されますので、いずれかのチームを選択してください。

チーム選択画面

※本画面はイメージ図です。

健康保険組合
開催期間8月6日~9月5日

開催前です
エントリー済

既存のチームに参加
チームを選択
+ 確認する

新規チームを作成
新規作成

チームを選択▼をプルダウン

既存のチームに参加
チームを選択
【誰でも参加OK】今日も明日もガンバる！
【誰でも参加OK】管理部チーム
【誰でも参加OK】開発本部チーム

新規チームを作成
新規作成

チーム選択します

参加チームを選択（チーム情報確認）

ウォーキング
ラリー参加

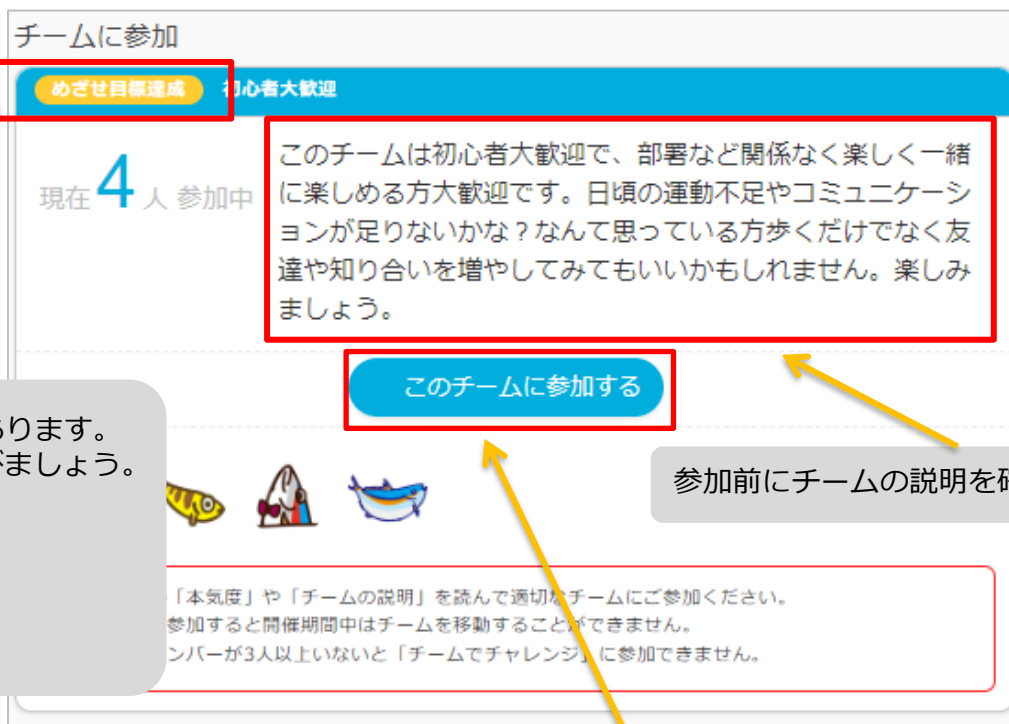
チーム参加

歩数入力

③参加したいチームの「チーム名」「本気度」「チームの説明」「メンバー」を確認し、**[このチームに参加する]**をクリックします。

チーム参加承諾画面

※本画面はイメージ図です。



チームの本気度は3段階あります。
ご自分に合うチームを選びましょう。

チームの本気度

- 誰でも参加OK
- めざせ目標達成
- めざせ上位ランキング

参加前にチームの説明を確認しましょう。

チームを確認し、参加する場合はこのボタンをクリック

参加チームを選択（間違えて入ったチームを抜ける場合）

ウォーキング
ラリー参加

チーム参加

歩数入力

エントリー期間中であれば「チームから抜ける」をクリックして抜けることができます。改めて参加したいチームを選択してください。

※エントリー期間終了後は、チーム変更したり脱退することはできません。

※本画面はイメージ図です。

チームでチャレンジ

めざせ目標達成 初心者大歓迎

現在 **5** 人 参加中

このチームは初心者大歓迎で、部署など関係なく楽しく一緒に楽しめる方大歓迎です。日頃の運動不足やコミュニケーションが足りないかな？なんて思っている方歩くだけでなく友達や知り合いを増やしてみてもいいかもしれません。楽しみましょう。

♡ 🐟 🧑 🐟 🐟

チームから抜ける

リンクを共有してチームに招待しよう

http://

この欄に参加しているチーム名が表示されます。

チームから抜きたい場合は、このボタンをクリックしてください。

チームの作成

<自分で新規チームを作成する方法>

誰でも参加できる「公開」チーム、または、招待した人しか参加できない「非公開」チームが作れます。

自分で新規チームを作成（チーム作成）

ウォーキング
ラリー参加

チーム参加

歩数入力

①ウォーキングラリーページの「チームでチャレンジ」の「**新規作成**」をクリックします。

ウォーキングラリー参加画面

※本画面はイメージ図です。

Pep Upウォーキングラリー
健康保険組合
開催期間8月6日~9月5日

開催前です

エントリー済

既存のチームに参加
チームを選択
+ 確認する

新規チームを作成
新規作成

ここをクリック

自分で新規チームを作成（チーム情報入力）

ウォーキング
ラリー参加

チーム参加

歩数入力

②「チーム名」「本気度」「説明」を記入して「チームの公開設定」（公開/非公開）を選び、**[新規作成]**をクリックします。

※「非公開」にすると招待URLからのみ参加できるチームになります。エントリー期間中はチーム名が非公開となるため、チーム名を選択して参加することができませんが、知らない人の間違いによるチーム参加を防止できます。

（知人だけでチームを作りたい場合は「非公開」で設定してください。）

※「非公開」にしても、エントリー期間終了後はチームランキングに表示されます。

※初期値は「非公開」になっています。

チームの本気度は3段階あります。
ご自分に合うチームを選びましょう。

チームの本気度

- 誰でも参加OK
- めざせ目標達成
- めざせ上位ランキング

チームの新規作成

▲ チームを作成すると、あなたはこのチームのメンバーとなります
▲ 開催期間中はチームを移動することができません。
▲ 5人以上メンバーを集めないと「チームでウォーキング」に参加できません。

チーム名
チーム名を記入

本気度
-- 本気度を選択してください --

説明
例) このチームは誰でも参加できる、みんなでまったりウォーキングを楽しむチームを超えてはげまし合いながらウォーキングを楽しみましょう！

チームの公開設定 公開 ▼
* 非公開にすると招待URLからのみ参加できるチームになります。
* 非公開にしてもチームランキングに表示されます。

✓ 新規作成

チーム名を自由につけてください。
長すぎると表示ができなくなるかもしれないので注意です。

どんなチームなのかを説明します。
わかりやすく楽しく記載しましょう。

公開/非公開はここで設定します。
(初期値は非公開)

ここをクリックして新たに作成したチームを登録します。

※本画面はイメージ図です。

自分で新規チームを作成（参加者へURLで招待）

ウォーキング
ラリー参加

チーム参加

歩数入力

③ チーム画面に招待URLが表示されますので、URLをコピーしチームに招待したい参加者へ共有してください。

エントリー期間（9/12～9/30）を過ぎると参加できませんのでご注意ください。

※非公開チームの場合は、招待URLからのみチームに参加できます。

※公開チームの場合は、[既存のチームに参加]プルダウンメニューに表示されるので、チーム名を伝えて他の参加者がチーム名から選択し参加することも可能です。

チーム画面

チームでチャレンジ

めざせ目標達成 ハルハル (5人)

公開チーム

チームランキング
1位 / 1チーム中

0% 達成
170,940 歩

目標 2076.0 万歩
ひとりあたり1日 8,762 歩で達成!

リンクを共有してチームに招待しよう
https://pepup.life/campaign/dfbc231272e14bada80f34f950272e0c/team_join_confirm/T-264857
リンクをコピーする

チームが
公開／非公開かを
確認することができます

ここに表示されるURLを招待したい人に伝えます。

※本画面はイメージ図です。

チームからの招待

<既存チームに招待された場合>

既存チームに招待された場合

ウォーキング
ラリー参加

チーム参加

歩数入力

<既にウォーキングラリーエントリーされていることが前提です。>

- ①チームメンバーになっている人から招待URLを教えてください。
- ②招待URLにアクセスし、チーム参加画面にある[このチームに参加する]ボタンをクリックしてチームに参加します。

※非公開チームもウォーキングラリー開始後はチームランキングに表示されます。



このチームに入ってね！

https://pepup.life/campaign/xx201710/team_join_confirm/T-****

ウォーキングラリーにエントリーする前に招待URLをクリックした場合、チームのページが表示される前にウォーキングラリーの詳細が表示されます。

[参加する]ボタンをクリックしてエントリーを完了すると招待されたチームのページが表示されます。



※招待リンクをクリックすると、

- ①ウォーキングラリーの参加確認画面が表示されます。
- ②参加すると招待されたチーム参加確認画面が表示されます。

※本画面はイメージ図です。

毎日の取り組み方②

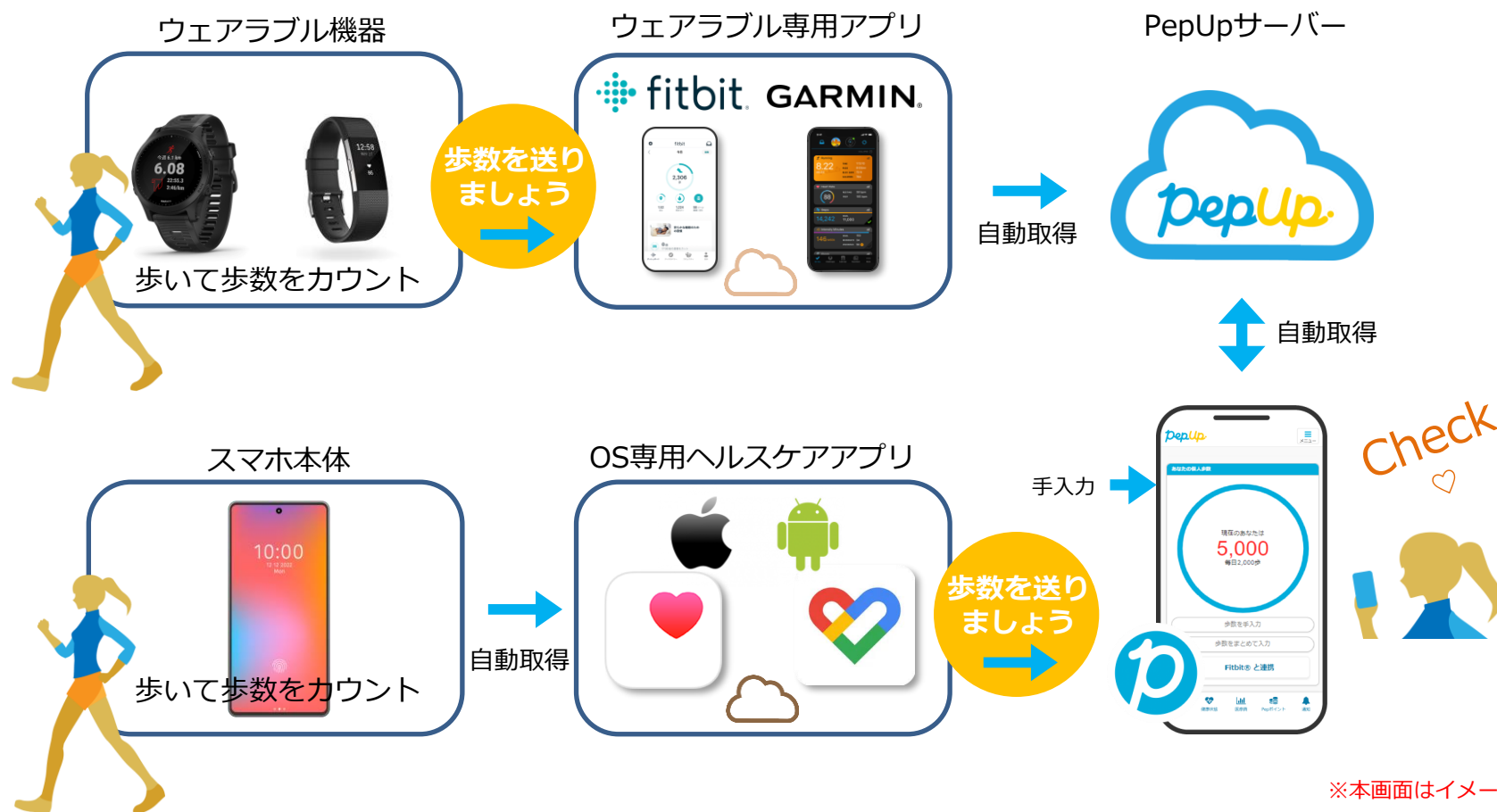
＜歩数の取得と集計の見方＞

ウォーキングラリー中の取り組み方について説明します。

Pep Upで毎日歩数を取得&チェックしましょう！

ウォーキングラリーでは、期間中の参加者の歩数を毎日集計しています。

歩数データは、スマートフォンやウェアラブル機器を使って歩数を取得することができますが、それぞれ**アプリを立ち上げデータを取得する必要があります**。歩数のチェックを兼ねて、毎日Pep Upをチェックしましょう！



※本画面はイメージ図です。

Pep Upで毎日歩数を取得&チェックしましょう！

歩数データを集計することで、日々の歩数の変化をグラフで見たり参加者とのランキングを確認することができます。運動習慣が身に付かなかった方や、体調確認としてそれぞれの項目を日々確認して自分なりの目標を持ち、習慣化を目指しましょう！

※本画面はイメージ図です。



歩数の取得

<4つの歩数データ取得の方法>

歩数の取得方法を紹介します。歩数の入力には、各OS専用アプリ、Fitbit、Garmin, そして手入力の4つの方法があります。

歩数の取得（Pep Upアプリをインストール）

ウォーキング
ラリー参加

チーム参加

歩数入力

- ①以下のURLからPep Upのアプリをインストールし、Pep Upアプリにログインします。
- ②Pep Upアプリで新規登録、もしくはすでにパソコンで登録済でしたらパソコンのメールアドレスとパスワードでログインできます

Pep Up アプリ

※本画面はイメージ図です。



<https://itunes.apple.com/jp/app/pepup/id1109651121?mt=8>



<https://play.google.com/store/apps/details?id=life.pepup.app&hl=ja>



※PepUpスマホアプリ無し、パソコンのみでも取得可能です。

スマホ本体から歩数を取得

<Pep UpアプリでOS専用アプリから歩数を取得する方法>

Pep Upアプリは、iOS専用アプリ「ヘルスケア」やAndroid専用アプリ「Google Fit」で蓄積されている歩数データを取得することができます

スマホ本体から歩数の取得（iOS「ヘルスケア」と連携）

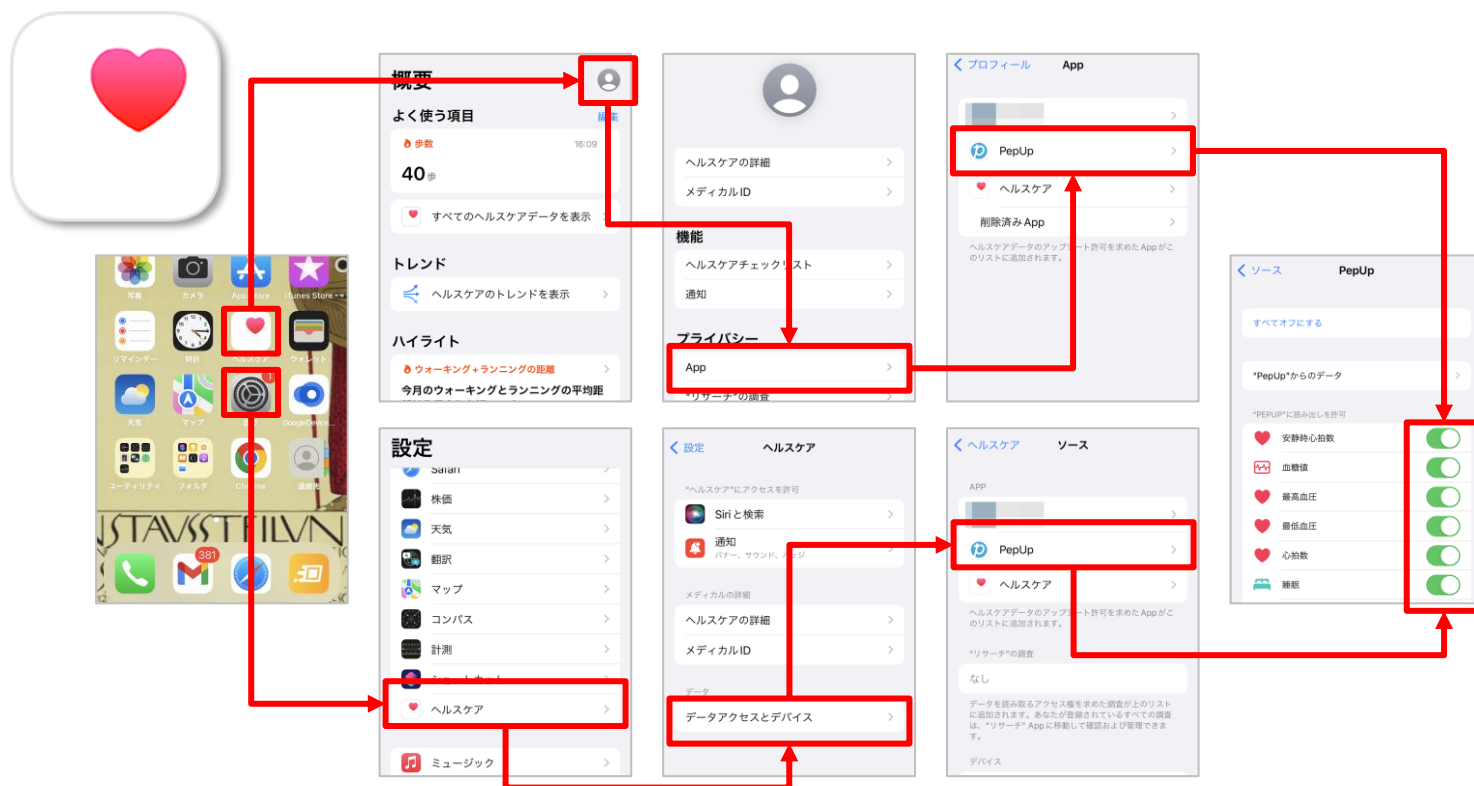
ウォーキング
ラリー参加

チーム参加

歩数入力

- ①iOSはいくつか連携の方法がありますので、使いやすい方で連携ください。
- ②iOSホーム>「設定」>「ヘルスケア」>「データアクセスとデバイス」>「PepUp」もしくは、
- ③「ヘルスケア」アプリ> 右上のアイコン>「プライバシー」>「App」>「PepUp」、
- ④連携したい項目をONにします。

※本画面はイメージ図です。



※iOSのバージョンによって異なる場合があります

スマホ本体から歩数の取得（Android「Google Fit」と連携）

ウォーキング
ラリー参加

チーム参加

歩数入力



①連携画面へ移動します。PepUpアプリ>ホーム>その他>外部サービス連携>

②「Google Fit連携設定」をクリックで連携完了です。

※Google Fitアプリをインストールしていない場合は先にインストール後、ログインして歩数データが入っていることを確認してください。

※本画面はイメージ図です。



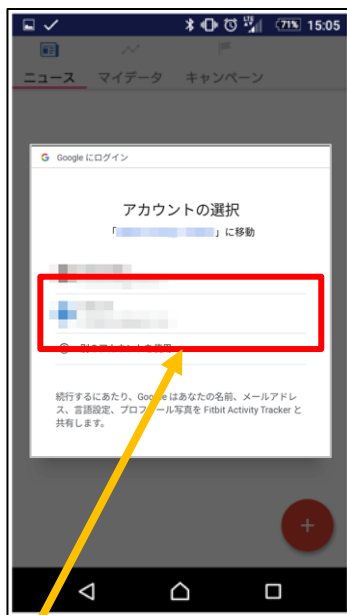
スマホ本体から歩数の取得（Android：複数アカウントある場合）

ウォーキング
ラリー参加

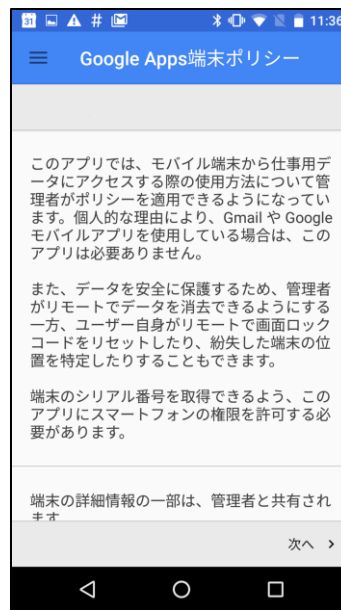
チーム参加

歩数入力

- ①アカウントが複数ある場合は、Google Fitで歩数が確認できる連携したいアカウントを選択します。
- ②端末ポリシーを確認してすすみます。
- ③Pep Upによる権限リクエストを許可します。



連携したいアカウントを選択します



※本画面はイメージ図です。

スマホ本体から歩数の取得

ウォーキング
ラリー参加

チーム参加

歩数入力

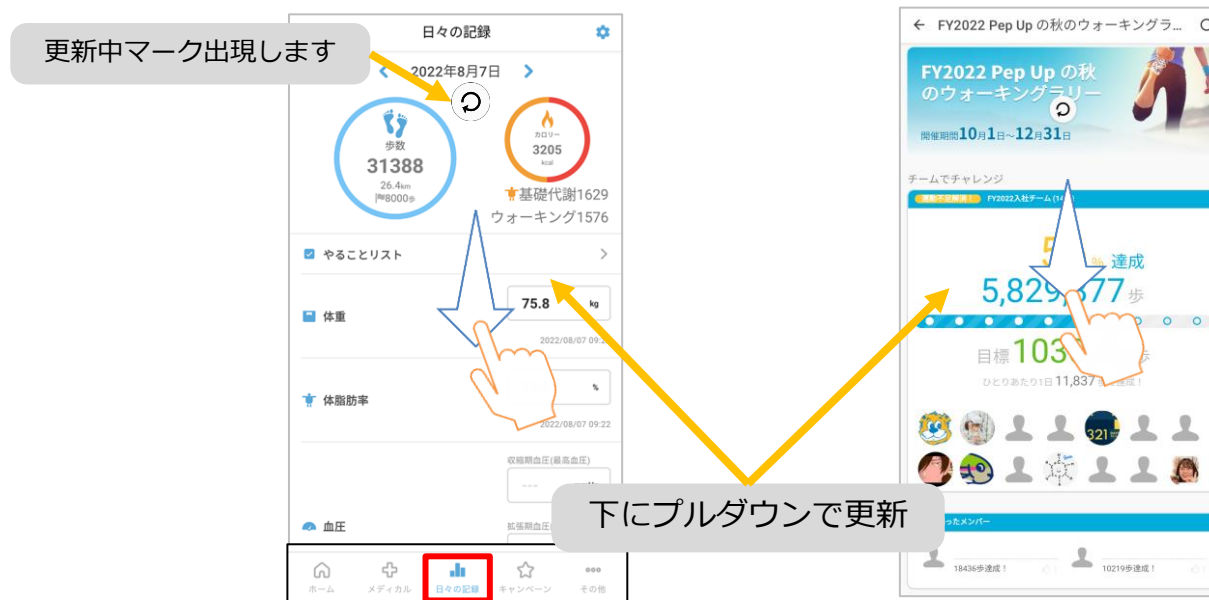
「日々の記録」メニュー画面をプルダウンでデータが更新され最新の歩数が表示されます。

連携後も「ヘルスケア」「Google Fit」とPep Upアプリを開いて都度データを同期する必要があります。

※本画面はイメージ図です。

日々の記録画面

ウォーキングラリー画面



※ウォーキングラリーの集計対象歩数について

AM11時までに取得・入力されている前日までの歩数を集計対象として、14時前後から集計が行われ順次更新し表示されます。
なお、集計・更新の時期は状況に応じて前後することがあります。

Fitbitから歩数を取得

<Fitbitから歩数を取得する方法>

FitbitとPep Upを連携させると、アプリを起動することでFitbitに蓄積された歩数を取得することができます

Fitbitから歩数取得（準備～同期までの流れ）

ウォーキング
ラリー参加

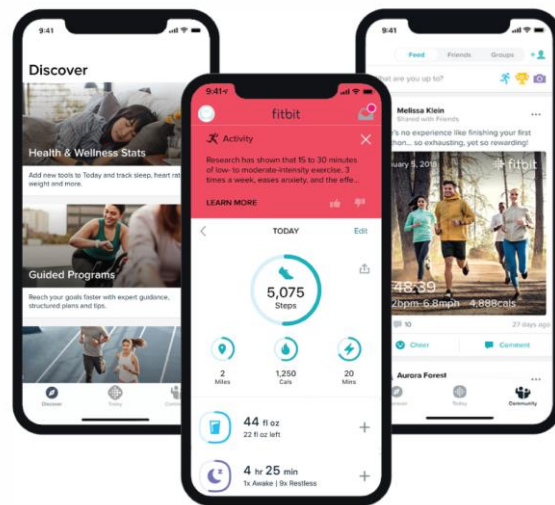
チーム参加

歩数入力

FitbitのアプリをインストールしてFitbitのアカウントを作成します。
※Pep Upと同じメールアドレスとパスワードでなくてもかまいません。

対象者:Fitbitで歩数・睡眠時間・心拍数（安静時平均）・体重を連携する方

※本画面はイメージ図です。



1.それぞれのスマートフォンのストアより、Fitbitアプリをインストールします

2.アプリがインストールされたら、アプリを開いてJoin Fitbitボタンをタップします

3.ここでFitbitアカウントを作成し、デバイスを携帯端末に接続（ペアリング）します

4.ペアリングをすることにより、デバイスと携帯端末が互いに通信（データの同期）できるようになります。

※Fitbit アプリとFitbitの連携に関するお問い合わせはFitbitサポートにお問い合わせください。

Fitbitから歩数取得（PC上でFitbitとの連携方法）

ウォーキング
ラリー参加

チーム参加

歩数入力

Pep Upにログイン後、「ウォーキングラリー画面」「日々の記録」画面から Fitbit連携を行えます。

※Pep Upアプリからは次ページ参照

ウォーキングラリー画面



1. 「Fitbitと連携」を押します

日々の記録画面

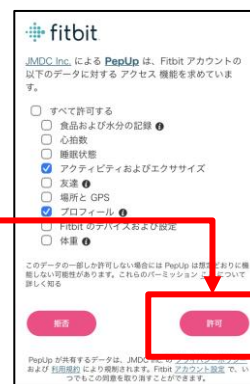


1 「日々の記録」>「デバイス連携」
fitbitの「連携する」を押します



2. Fitbitアカウント
を入力します(※Pep
アカウントではあり
ません)

※ログイン画面の表
示に数分かかること
があります



3.同期する項目を選
択し[許可]を押しま
す
※歩数同期には「ア
クティビティおよび
エクササイズ」「プ
ロフィール」が必須
です

※本画面はイメージ図です。



4. 「Fitbitの連携が
成功しました!」で完
了です

Fitbitから歩数取得（アプリでFitbitとの連携方法）

ウォーキング
ラリー参加

チーム参加

歩数入力

PepUpアプリからFitbitを連携させる場合

- ①ホーム画面＞ その他＞ 外部サービス連携＞ Fitbit連携設定に移動します。
- ②Fitbitサインインからログインし、連携を許可で完了です。



※本画面はイメージ図です。

1. PepUpにログインし、アプリ「その他」のアイコンをタップします

2. その他のメニューが表示されたら[外部サービス連携]> [Fitbit連携設定]をタップします

3. Fitbitのログイン画面が出たらFitbitアカウントを入力します。

4. 同期したい項目を選択し、[許可]をタップします。歩数同期には「アクティビティおよびエクササイズ」と「プロフィール」は必須です。

5. 「Fitbitの連携が成功しました!」と表示されます

■ ステップ5の連携成功画面を更新すると「デバイス連携が失敗した」と表示されることがあります。更新しないようにしてください。

歩数連携されていれば問題ありません。

■ FitbitとPepUpの連携解除をしたい場合パソコンやスマートフォンのブラウザの「日々の記録」画面から解除が可能です。

Fitbitから歩数取得（実際の同期方法）

ウォーキング
ラリー参加

チーム参加

歩数入力

Fitbitアプリを起動し歩数データをPep Upに取り込みます。

※FitbitアプリとPep Upをすぐに同期させたい場合

パソコンやスマートフォンのブラウザから「日々の記録」>「設定」>「デバイス連携」Fitbitの「同期」を押します。

※Fitbit本体からPepUpアプリへは自動同期はしません。

※本画面はイメージ図です。

機器連携は1度登録すれば保持されますが、データの取り込みは都度Fitbitアプリを起動しFitbit本体の歩数を取り込んだ上で、Pep Upと同期する必要があります。

Fitbit本体



Fitbit本体→アプリへ取込



Fitbitアプリ→PepUp取込



1. Fitbitアプリを起動すると、Fitbit本体に蓄積されたデータがFitbitアプリに自動取込されます。

2. Fitbitアプリにデータが取り込まれると約1時間ほどでPep Upにもデータが同期されます

Garminから歩数を取得

<Garminから歩数を取得する方法>

GarminとPep Upを連携させると、アプリを起動することでGarminに蓄積された歩数を取得することができます

Garminから歩数取得（準備～同期までの流れ）

ウォーキング
ラリー参加

チーム参加

歩数入力

「Garmin Connect」アプリをインストールしアカウント作成します。

※GarminのアカウントとPep Upアカウントは同じメールアドレスとパスワードでなくてもかまいません。

対象者:Garminで歩数・睡眠時間・心拍数（安静時平均）・体重を連携する方

※本画面はイメージ図です。

GARMIN.



1.それぞれのスマートフォンのストアより、Garminアプリ「Garmin Connect」をインストールします。

2.アプリがインストールされたら、アプリを開いてアカウントを作成し、Bluetooth接続でデバイスと携帯端末を接続（ペアリング）します。

3.ペアリングをすることにより、デバイスと携帯端末が互いに通信（データの同期）できるようになります。

※GarminアプリとGarminの連携に関するお問い合わせはGarminサポートにお問い合わせください

Garminから歩数取得（PC上でGarminとの連携方法）

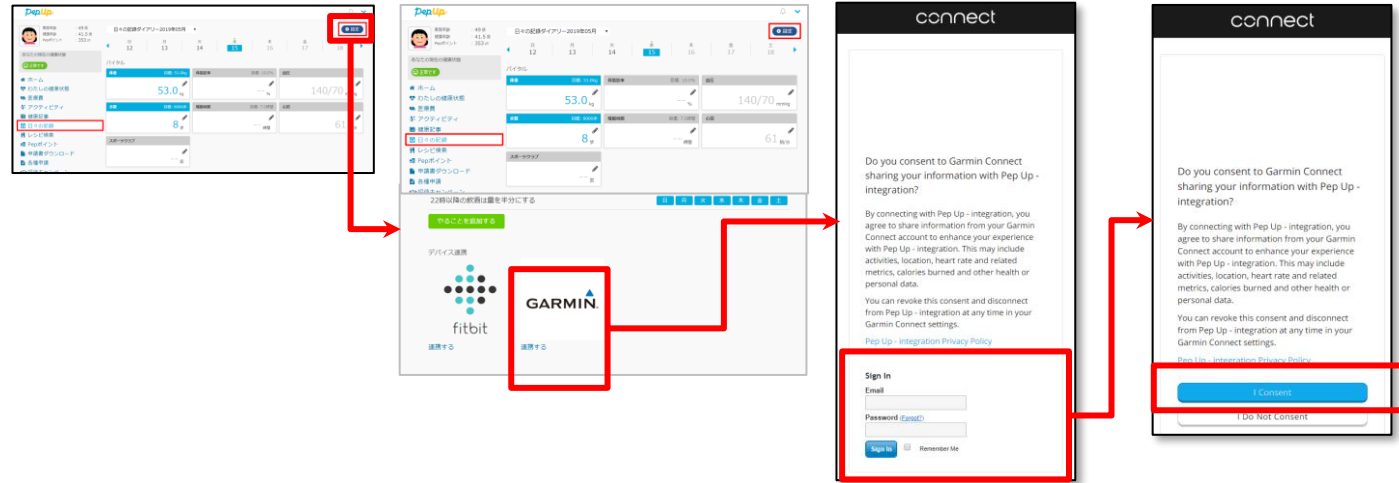
ウォーキング
ラリー参加

チーム参加

歩数入力

- ①Pep Upにログイン後、Garmin連携を行います
- ②「ホーム」>「日々の記録」>Garmin「連携する」に入ります
- ③GarminConnectアカウントにて連携し許可をすれば完了です

※本画面はイメージ図です。



1. PepUpにログインし、「ホーム」>「日々の記録」>「設定」ボタンを押します

2.画面一番下のGarminアイコンの下の「連携する」リンクを押します

3. Garmin Connectアカウント([Pepアカウントではありません](#)[せ](#)[ん](#))を入力します

4. PepUPとのデータ連携を許可して完了です。

Garminから歩数取得（アプリでGarminとの連携方法）

ウォーキング
ラリー参加

チーム参加

歩数入力

- ①Pep Upアプリにログイン後、Garmin連携を行います。
- ②「ホーム」>「外部サービス連携」>「Garmin連携設定」に入ります。
- ③GarminConnectアカウントにて連携し許可をすれば完了です。

※本画面はイメージ図です。



1. PepUpアプリにログインし、右上のアイコンをタップします

2. その他のメニューが表示されたら[Garmin連携設定]をタップします

3. Garmin Connectアカウント(Pepアカウントではありません)を入力します

4. PepUPとのデータ連携を許可します

■ GarminとPepUpの連携解除をしたい場合

パソコンやスマートフォンのブラウザの「日々の記録」画面から解除が可能です

Garminから歩数取得（実際の同期方法）

ウォーキング
ラリー参加

チーム参加

歩数入力

Garminアプリを起動し歩数データをPep Upに取り込みます。

※Garmin本体からPep Upは自動同期はしません。

機器連携は1度登録すれば保持されますが、データ取込みは都度Garminアプリに都度Garmin本体の歩数を取り込んだ上で、Pep Upと同期する必要があります。

※本画面はイメージ図です。

Garmin本体



Garmin本体→アプリへ取込



Garminアプリ→Pep Up取込



1. Garmin Connectアプリを起動し、ウェアラブル端末と同期し、歩数を取り込みます。

2. Garmin Connectアプリで同期すると、Pep Upに反映します。反映に時間がかかる場合もあります。

歩数を手入力

＜他の歩数計の数値を手入力をする方法＞

普段からお使いの歩数計の数値を、Pep Upに手入力で記録することができます。

歩数を手入力（アクセス方法）

ウォーキング
ラリー参加

チーム参加

歩数入力

① 健保からのお知らせ、またはバナーからウォーキングラリーページにアクセスします。

※本画面はイメージ図です。

ホーム画面

The screenshot shows the PepUp home page for user 'densuke74'. The page features a navigation menu on the left with options like 'ホーム', 'わたしの健康状態', '健康記事', and '日々の記録'. The main content area includes a '健保からのお知らせ' (Notice from Health Insurance) section with a '減量にチャレンジ!' (Challenge Weight Loss!) banner. A red box highlights a 'ウォーキングラリー' (Walking Rally) announcement with the text: 'ウォーキングラリーエントリー開始 11月1日からウォーキングラリー開催します。事前エントリーを10月11日か'. Another red box highlights a 'LET'S WALK' banner at the bottom of the page with the text: 'ウォーキングラリー WRデフォルトテーマ「スポーティ」のビジュアルサンプルです。'. A yellow arrow points from the bottom banner to the top announcement. A search bar and a 'もっと見る' (See more) button are also visible.

どちらからでも、ウォーキング
ラリーにエントリーできます。

歩数を手入力（昨日の歩数入力・まとめて入力～10日間有効）

ウォーキング
ラリー参加

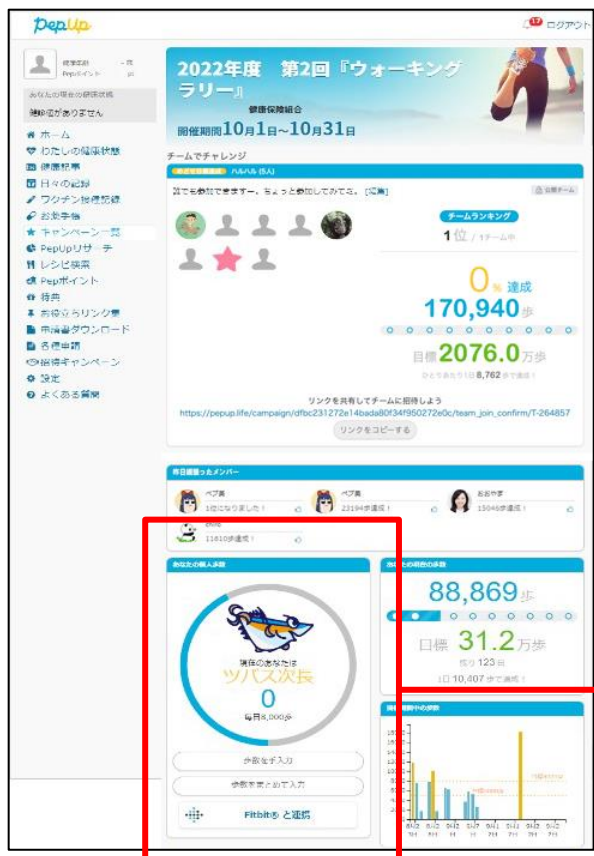
チーム参加

歩数入力

- ② 「昨日の歩数を入力」または「歩数をまとめて入力」をクリック。
※遡り入力ができる期間は10日間です。
それ以前の歩数は入力できませんのでご注意ください。

ウォーキングラリーページ

※本画面はイメージ図です。



「昨日の歩数を入力」

遡って入力の場合は、
「歩数をまとめて入力」※

歩数を手入力（歩数入力&日付）

ウォーキング
ラリー参加

チーム参加

歩数入力

③歩数入力用のポップアップが表示されるので、歩数項目に対象とする日の「1日の合計歩数」を「**半角数字**」で入力します。また、日付の項目で入力対象日を選択します。

※本画面はイメージ図です。

歩数入力ポップアップ

データ記入

歩数 歩

日付 2022/08/10

歩数を手入力できます

× キャンセル ✓ 確認

データ記入

歩数 歩

日付 2022/08/10

August 2022

Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
31	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

遡り日数を確認の上、日にちを指定して手入力できます

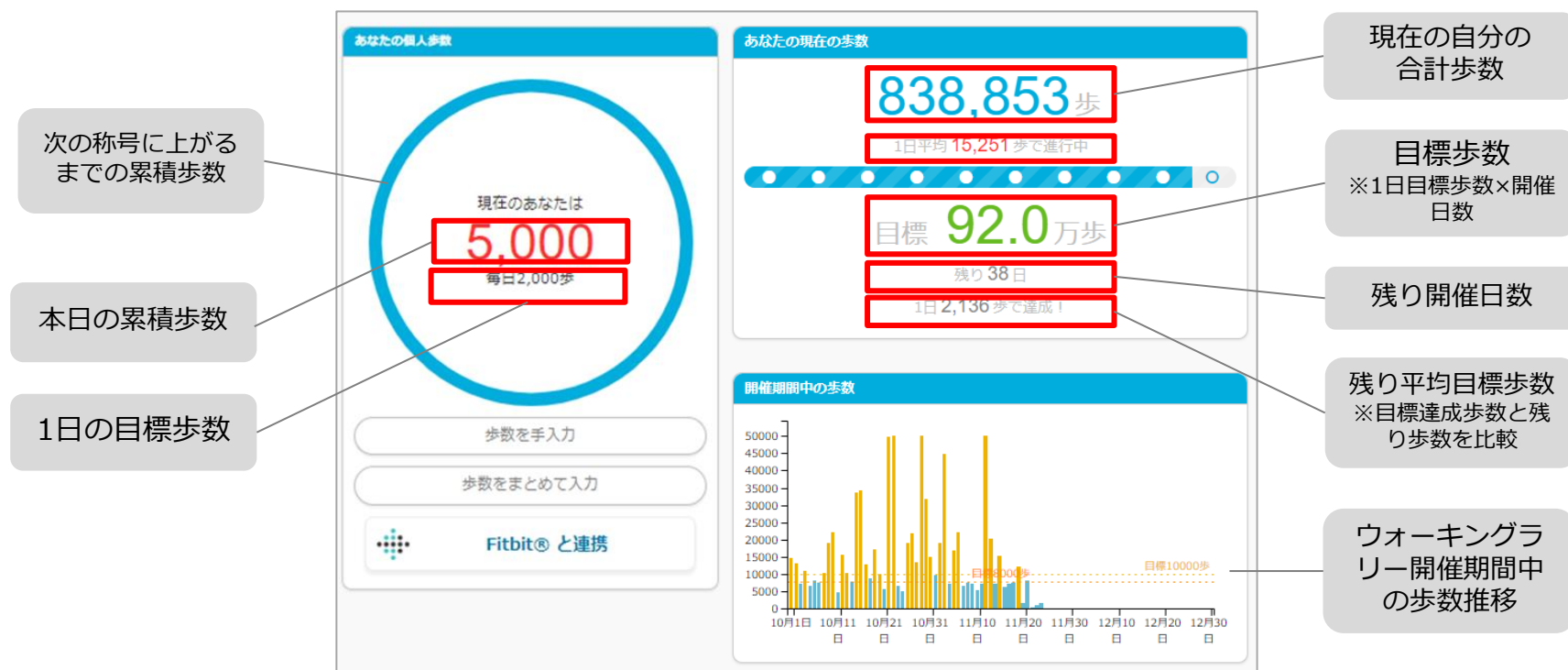
1日の有効歩数の上限は30,000歩です。
それ以上の歩数を入力しても30,000歩と表示され
集計されますので、ご注意ください。

※歩数の手入力は、上記の他に「日々の記録」や「Pep Walk」からも歩数入力が可能で、その数値はウォーキングラリーに反映されます。

その他機能

個人歩数表示もさまざまな情報で楽しみながら続けられます

個人歩数表示は、その日の歩数だけでなく、「期間内の履歴」や「期間内の平均歩数」「残り日数と目標までの残り歩数の平均」など様々な表示で、続ける目標やモチベーションを提供しています。



「称号機能」でモチベーションを維持していきましょう！

Let's all walk in space together

ポプの宇宙への旅

今度のウォーキングラリー称号は、宇宙でウォーキング！

・・・そして、人類は新時代の健康を求めて宇宙への健康を探す旅が始まった。かつて太陽系の先端にあった冥王星プルートを目指すこのプロジェクトは『20**年宇宙の旅』と名付けられた。

宇宙での健康調査隊として派遣されることになったポプ。
「人類のため宇宙での歩行を楽しんで。いや、しっかり調査してきます！」
・・・頼んだぞ、ポプ！

※現在、冥王星は惑星ではないですが、ストーリーでは最終訪問地点として取り扱っておりますので、ご周知のほどお願いいたします。



よくある質問

日付に関して

項目	説明
エントリー期間 (開始日・終了日)	ウォーキングラリーへ参加登録ができる受付期間です。 この期間中に、エントリーやチームへの参加や移動、新規チームの作成ができる期間となります。
ウォーキングラリー期間 (開始日・終了日)	ウォーキングラリーの開催期間です。 この期間中の歩数が採用されます。 また手入力ができるルールの場合、歩数入力締切日が設定されています。
遡り入力有効期間	歩数を手入力する場合の遡って歩数を入力できる期間です。 遡り入力が可能な期間は10日間です。
歩数入力締切日	ウォーキングラリー終了後、手入力ルールが設けられている場合などは、受け付ける期日が設定されています。 ウォーキングラリー開催期間中の歩数を終了後にまとめて入力することはできません。

チームに関して

項目	説明
複数チームの参加は可能ですか？	参加できるチームは1つのみとなります。 複数のチーム参加は仕組み上できません。
リーダーはチームから抜けることができますか？	エントリー期間内であれば抜けることができます。 その場合、リーダーの次に入った方にリーダーが引き継がれます。 リーダーは、チーム名称とチーム説明文の編集権限を持ちます。
リーダーは自分の作ったチームを削除できますか？	直接チームは削除できませんが、チーム員がすべて抜けるとチームは自動的に削除され無くなります。
リーダーは変更できますか？	エントリー期間中にリーダーがチームを抜けることで、変更できます。 その場合、リーダーの次に入った方にリーダーが引き継がれます。 また、一度抜けた元リーダーは再びチームに入ることができます。
チーム名は変更可能？	チーム名は、リーダーが編集権限を持っています。 また、いつでも変更できます。
チーム成立条件の人数に達しない場合はどうなるか？	チーム不成立となるため、チームポイント獲得対象にはなりません。 チームとして所属している各メンバーの画面には表示されます。 チーム不成立となるため、チームランキングには表示されません。

その他

項目	説明
ウォーキングラリー開催中に参加者が資格喪失したらどうなるか？	資格喪失後90日間は、通常と同じくウォーキングラリーに参加できます。その後、ホーム画面よりウォーキングラリーのバナーや健保からのお知らせなどが非表示となります。
資格喪失者へのポイント付与はどうなるか？	ウォーキングラリー開催中に資格喪失した方は、ポイント付与の対象になりません。なお、ウォーキングラリーに参加し、ラリー終了後からポイント付与日の間に資格喪失した方で達成賞、優秀賞に該当している場合はポイント付与の対象です。
ウォーキングラリー期間中、怪我で歩けなくなった。チームを抜けることはできるか？	ウォーキングラリー開始後は参加を取り消すことができません。

Fitbitに関するお問い合わせ

Fitbitアプリの使い方、Fitbitアプリに歩数が同期しない場合などは、Fitbitサポート窓口へお問い合わせください。

[サポートに連絡]

<https://myhelp.fitbit.com/s/support?language=ja>

Garminに関するお問い合わせ

Garmin Connect アプリの使い方、Garmin Connectに歩数が同期しない場合などは、Garminにお問い合わせください。

[各種お問い合わせ先]

<https://www.garmin.co.jp/company/contact/>

Pep Upに関するお問い合わせ

「よくある質問」を読んでも解決しない場合は、Pep Up ログイン後の左メニュー「よくある質問」よりお問い合わせください。

ログインできない場合は、Pep Up トップページ下部よりお問い合わせください。

[Pep Up お問い合わせフォーム] <https://pepup.life/inquiry>

pepUp.