

# ウォーキングラリー マニュアル (個人・チーム戦)



# ウォーキングラリー（はじめに）

Pep Up 上でウォーキングラリーを開催します。このウォーキングラリーでは個人やチームで参加し設定した目標を達成すると、Pep Up 内で商品と交換できるPepポイントがもらえますので、是非奮ってご参加ください！

---

**個人目標**

**チーム目標**

# みんなで歩こう！「チームでチャレンジ！」

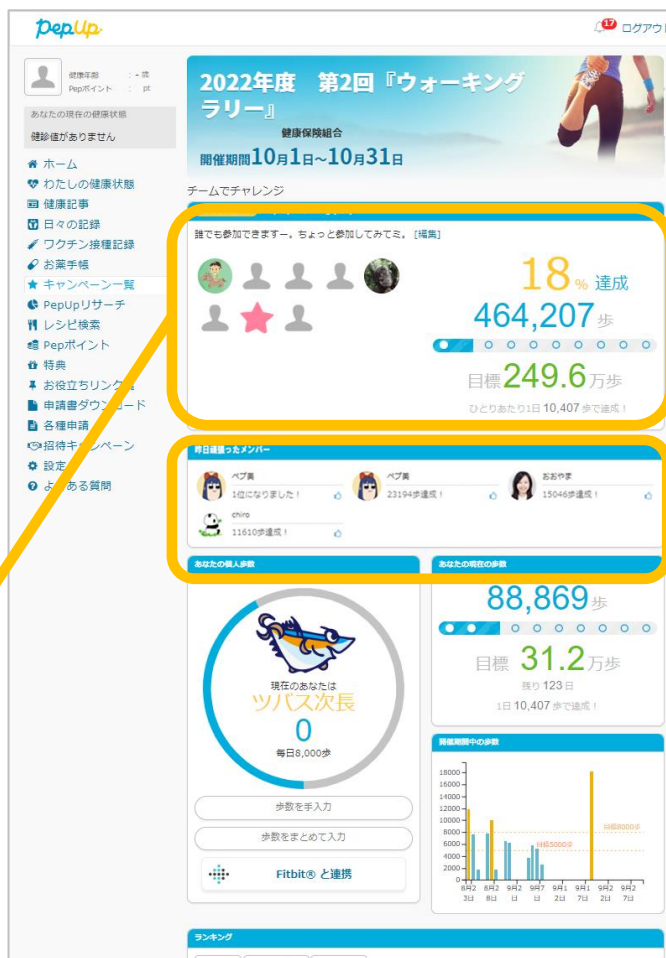
## チームをつくってみんなで歩こう

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！



### 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」



チームのために  
頑張った人に  
いいね！しましょう

# 各目標と達成時の獲得ポイント

## 個人賞

- 個人目標 1日平均**8,000**歩以上
- **1,500**ポイント

## チーム賞

- チーム目標 1人あたり 1日平均 **8,000**歩以上
- チームメンバー全員に**1,500**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（日程&概要）

## ◆ エントリー期間

- ・ 2023年5月15日(月)～ 2023年5月31日(水)

## ◆ 開催期間

- ・ 2023年6月1日(木)～ 2023年6月30日(金)
- ・ 歩数入力締切日： 2023年7月7日（金）

## ◆ 制限事項

- ・ チーム人数：3人～8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

- ・ 7日間

## ◆ 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

### 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PepUp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

ウォーキングラリーの集計歩数は14時から集計は行われ順次表示されます。  
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います。

# エントリー方法

「個人参加」「チーム参加」いずれもエントリー期間中に、ウォーキングラリー画面から“参加ボタン”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: 'E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。

The screenshot shows the PepUp home interface. At the top left is the user profile for 'densuke74' (age -, 1 pt). Below it is a navigation menu with options like 'ホーム', 'わたしの健康状態', '健康記事', etc. The main content area features 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 エントリー開始' (Walking Rally Entry Starts) announcement, stating that the rally begins on January 1st and that users should enter by October 1st. Another red box highlights a 'LET'S WALK' banner at the bottom of the page. A yellow arrow points from the bottom banner to the announcement box. A grey callout box on the right contains the text: '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。' (You can enter the Walking Rally from either place.)



# 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。

The screenshot shows the 'Pep Up' app interface. On the left is a navigation menu with options like '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', and 'よくある質問'. The main content area displays the campaign details for 'Pep Upウォーキングラリー' (Pep Up Walking Rally) with the dates '開催期間 8月6日~9月5日'. Below this is a table with the following data:

開催概要	
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

At the bottom right of the page, there is a blue button labeled '参加する' (Join) which is highlighted with a red box. A yellow arrow points from a callout box to this button. The callout box contains the text: '参加するを押して、エントリー完了です。' (Press 'Join' to complete the entry.)

# 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

『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。  
表示がない場合、“手順②”を確認し[参加する]ボタンを押してください。

## 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

チームでチャレンジ

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。

# 毎日の取り組みかた①

## ＜チームでの参加と楽しみかた＞

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。

※本画面はイメージ図です。

アイコンを設定しましょう！

The screenshot displays the PepUp app interface. On the left, the 'プロフィール設定' (Profile Settings) screen is shown with a red box around the 'アイコン' (Icon) selection area and another red box around the '自己紹介' (Self-introduction) text area. A red arrow points from the icon box to the main profile page. The main profile page shows the user's name 'ラリー 花子', health age, and points. A red arrow points from the '設定' (Settings) option in the bottom navigation bar to the 'プロフィール設定' screen. In the center, the 'Pep Upウォーキングラリー' (Pep Up Walking Rally) page is shown with a red circle and arrow pointing to a heart icon, labeled 'クリック' (Click). A yellow callout box 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 allows you to see the profile!). On the right, a 'ラリーX 花子のプロフィール' (Profile of Rari X Hanako) is shown with a heart icon and a text box containing a self-introduction. A yellow callout box says '自己紹介を書きましょう！' (Write a self-introduction!). At the bottom right, there is a 'Check' label with a heart icon and a silhouette of a person holding a phone.

# 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」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。

The screenshot shows a team challenge page for 'Pep Up-Planning (8人)'. The interface includes a team name at the top, a team introduction, a list of team members, and a progress bar showing 18% completion with 464,207 steps. Below the progress bar, it shows a goal of 249.6 thousand steps and a daily goal of 10,407 steps. At the bottom, there is a section for '昨日頑張ったメンバー' (Members who did well yesterday) with a list of members and their step counts, and a thumbs-up icon for each member.

チーム名表示

チーム紹介表示

チームメンバー表示

チーム目標歩数達成度表示

現在のチーム累積歩数表示

チーム目標歩数表示

残り平均目標歩数表示

クリック

昨日分の集計の結果、頑張ったメンバーが表示されます！

「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！

<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」 ※手入力でも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」

Check



# チームメンバーと歩数で盛り上がりましょう！

その他、ランキングも設けられています。

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

チーム選択プルダウン

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

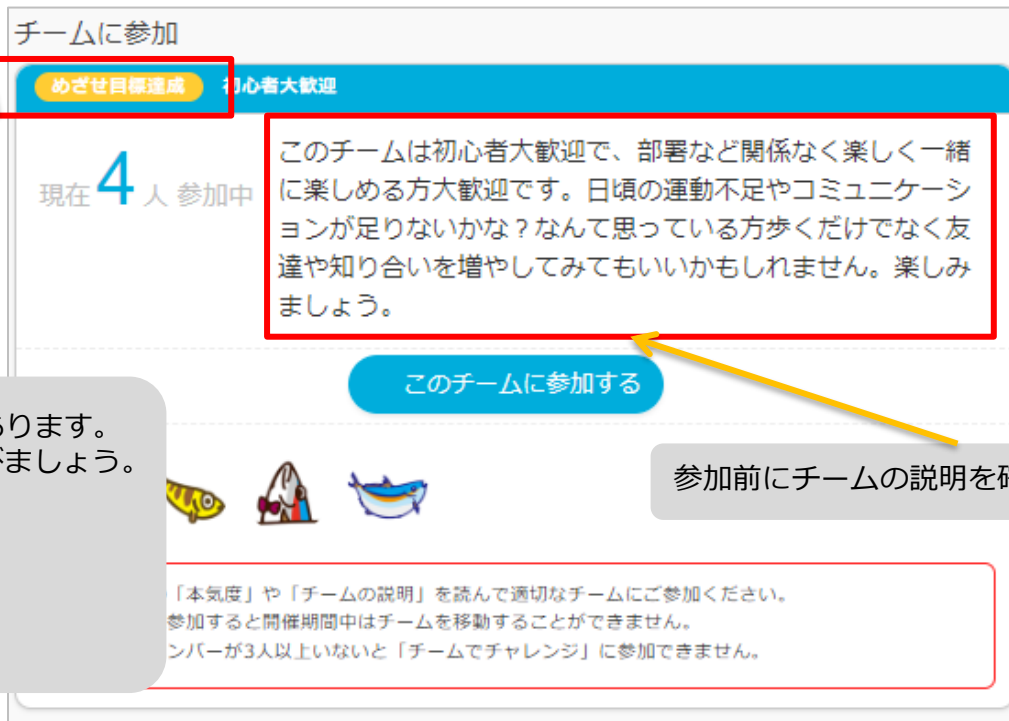
チーム参加

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。

# 参加チームを選択（間違っってチームに入った場合）

ウォーキング  
ラリー参加

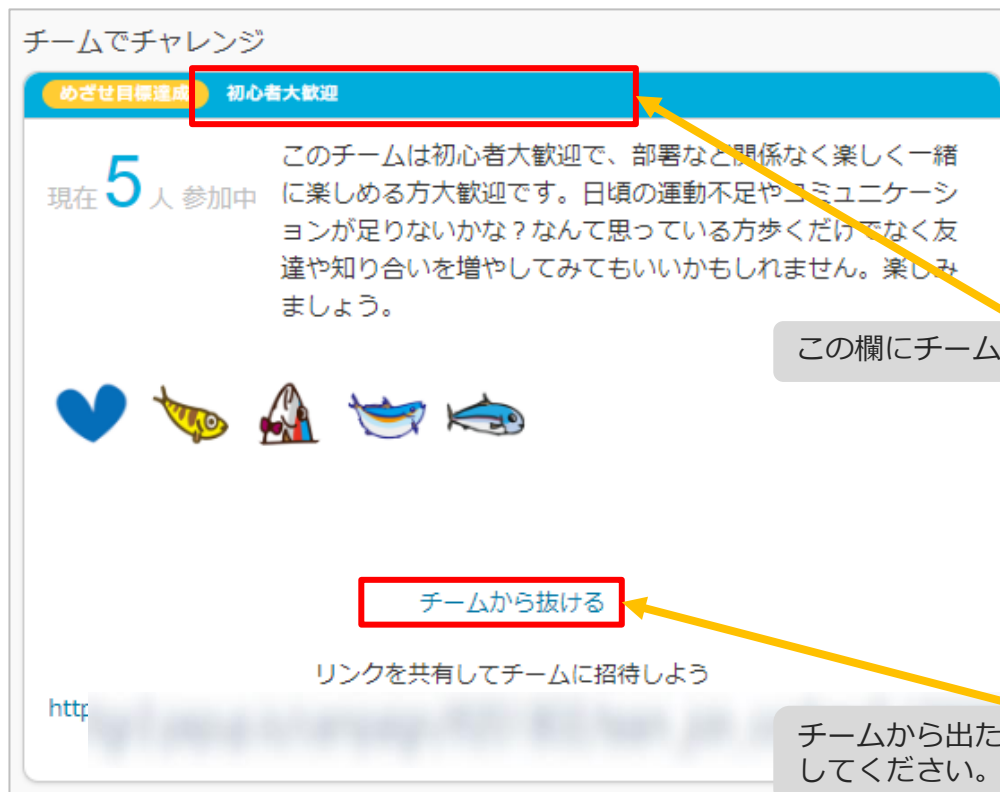
チーム参加

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。そして改めて参加したいチームを選択してください。

※エントリー期間後は、チーム変更・脱退することはできません。

※本画面はイメージ図です。



# チームの作成

＜自分で新規チームを作成する方法＞

# 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

チームでチャレンジ

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

新規作成ボタン

# 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」「チームの本気度」「チームの説明」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」にすると招待リンクからのみ参加できるチームになります。

※知人だけでチームを作りたい場合は「**非公開**」チームを設定してください。

※チームランキングは「非公開」にしても表示されます。

※本画面はイメージ図です。

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、みんなが楽しめた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リンク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。

非公開の場合はここを設定します

各項目を入力し登録します

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

# 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

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

※エントリー受付期間を過ぎる参加できませんのでご注意ください。

## チーム画面

※本画面はイメージ図です。



ここに表示されるURLを招待したい人に伝えます

# 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。

※本画面はイメージ図です。



このチームに入ってね！

[https://pepup.life/campaign/xx201710/team\\_join\\_confirm/T-\\*\\*\\*\\*](https://pepup.life/campaign/xx201710/team_join_confirm/T-****)



※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。



# 毎日の取り組みかた②

## ＜歩数の取得と集計の見かた＞

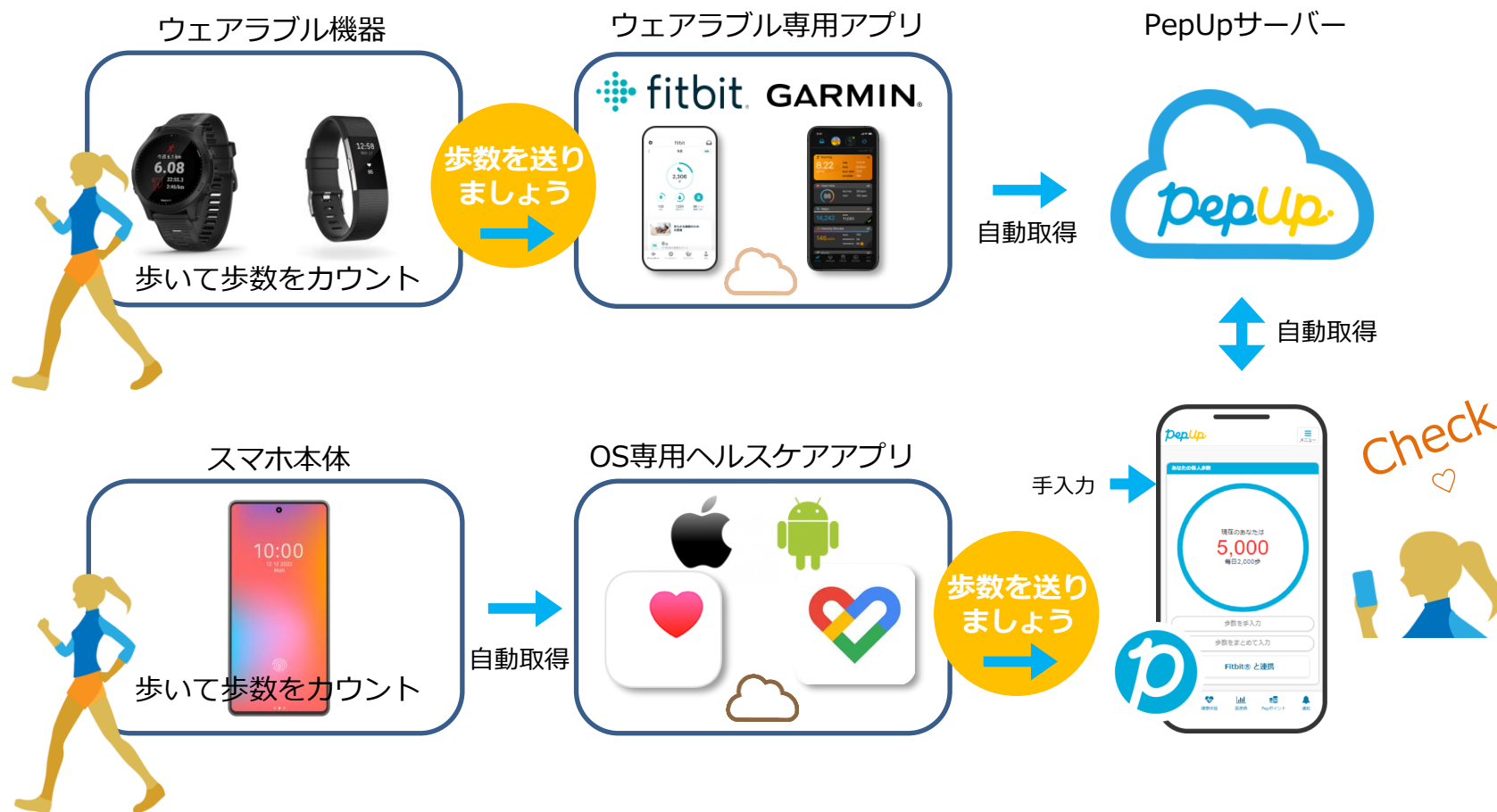
ウォーキングラリー中の取り組み方について説明します。

# 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！

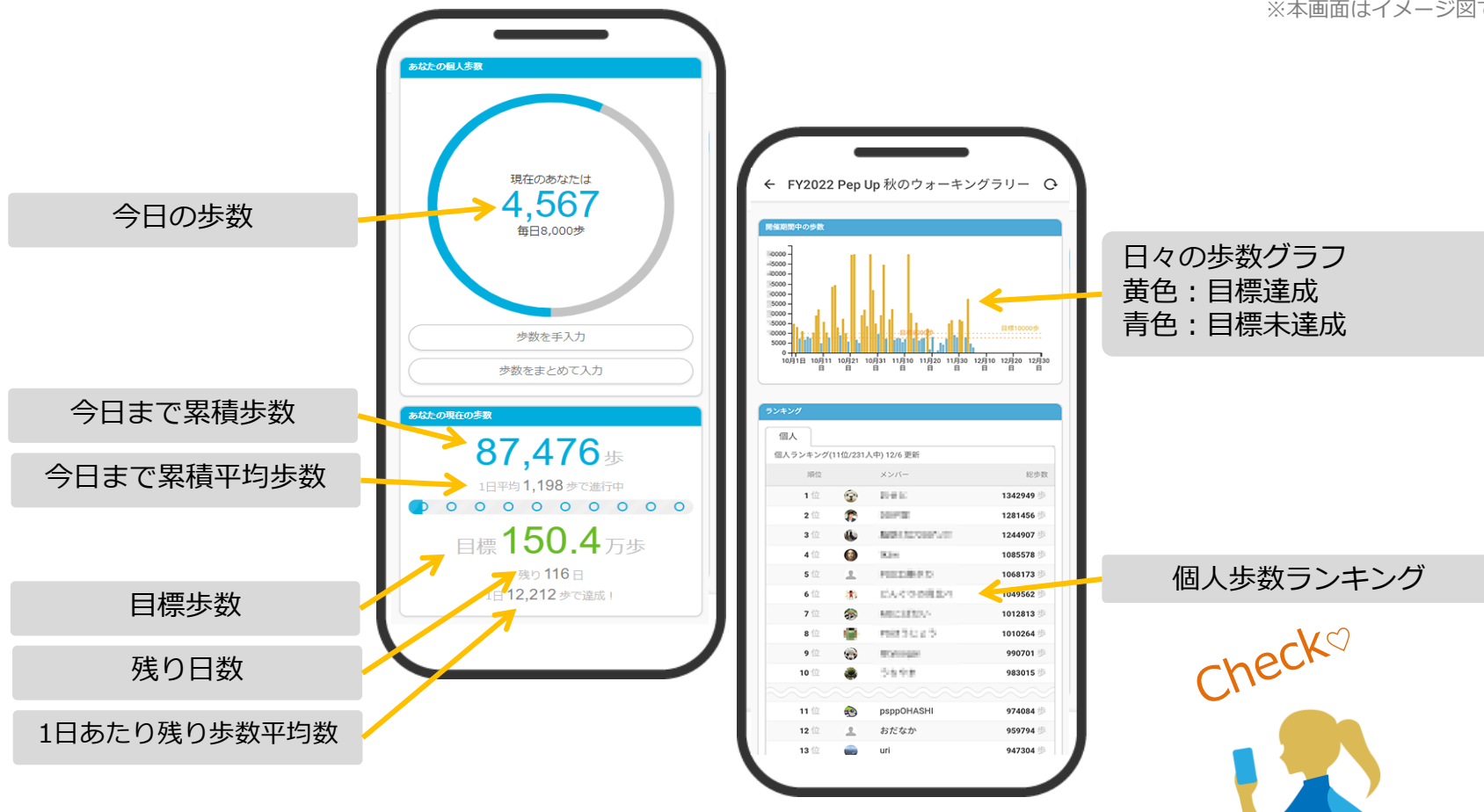
※本画面はイメージ図です。



# 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（PepUp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

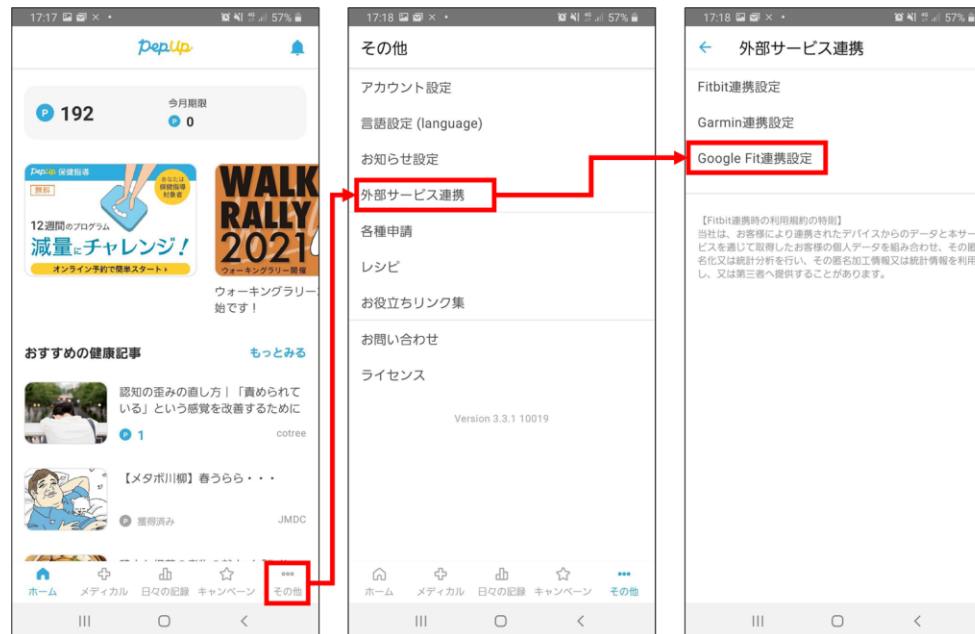


①連携画面へ移動します。PepUpアプリ>ホーム>その他>外部サービス連携>

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。





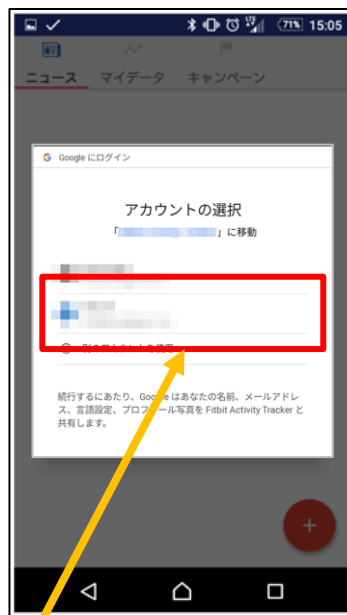
# スマホ本体から歩数の取得（Android：複数アカウントある場合）

ウォーキング  
ラリー参加

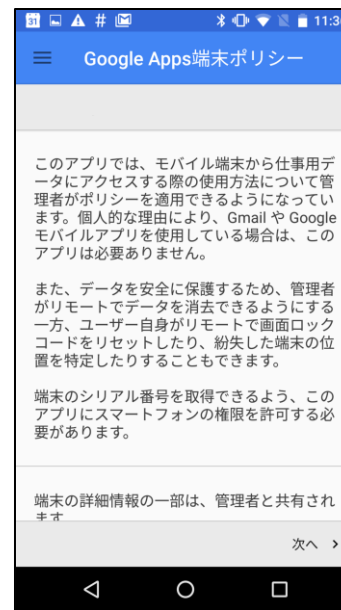
チーム参加

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

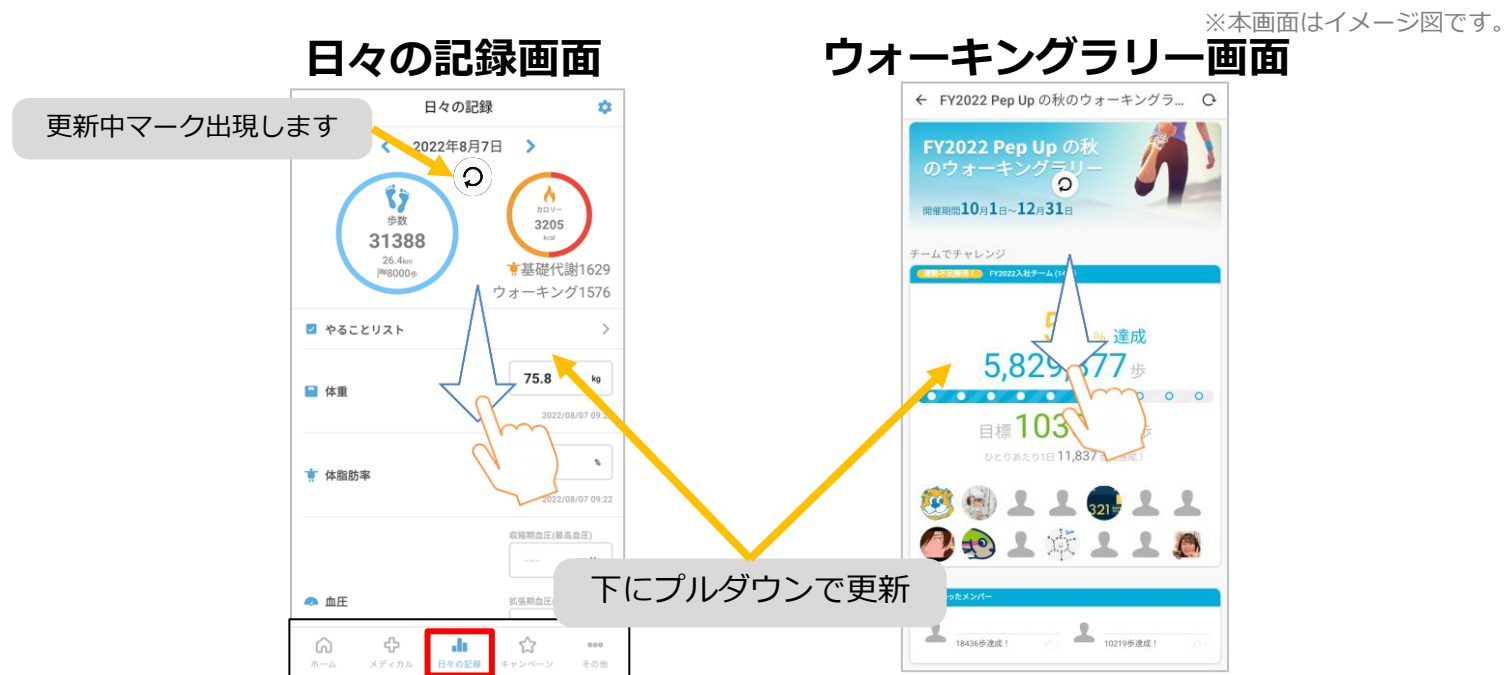
ウォーキング  
ラリー参加

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。



## ※ウォーキングラリーの集計対象歩数について

ウォーキングラリーの集計歩数は14時から集計は行われ順次表示されます。  
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います。

# 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

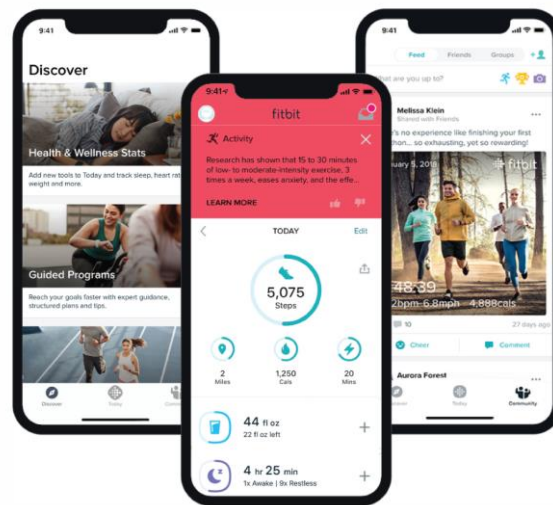
チーム参加

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 ※PepUp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

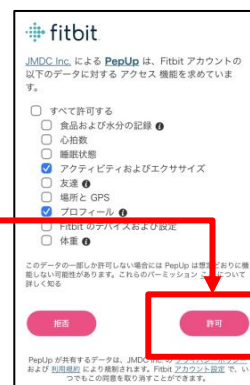


1 「日々の記録」>「デバイス連携」  
fitbitの「連携する」を押します



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。

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。

**注意：**

※本画面はイメージ図です。

Fitbit本体からPepUpアプリへ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～同期ながれ）

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）

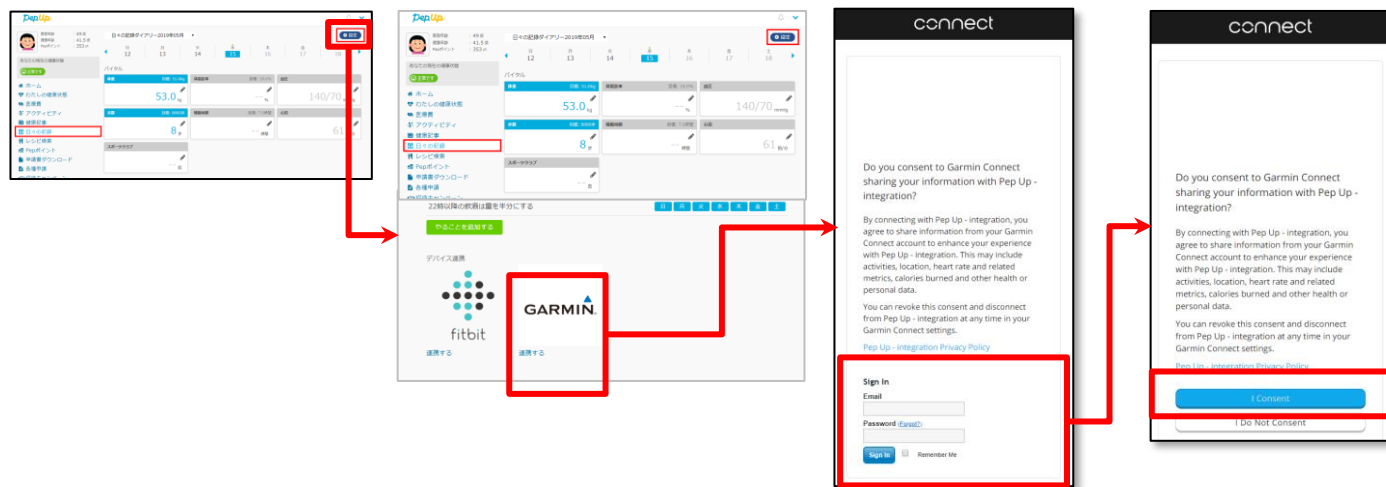
ウォーキング  
ラリー参加

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)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。

**注意：**

※本画面はイメージ図です。

Fitbit本体からPepUp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。

Garmin本体

Garmin本体→アプリへ取込

Garminアプリ→PepUp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、PepUp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。

## ホーム画面

※本画面はイメージ図です。

The screenshot shows the PepUp home page for user 'densuke74'. The page features a navigation menu on the left, a central announcement for the 'ウォーキングラリー' (Walking Rally) starting on October 11th, and a post from 'メタボ川柳' (Metabo Senryu) about a summer festival. A red box highlights the 'ウォーキングラリー' announcement, and a yellow arrow points from a callout box to it. Another red box highlights a 'LET'S WALK' banner at the bottom of the page.

densuke74  
健康年齢 : -歳  
Pepポイント: 1 pt

あなたの現在の健康状態  
健診値がありません

ホーム  
わたしの健康状態  
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  
レシピ検索  
Pepポイント  
特典  
お役立ちリンク集  
申請書ダウンロード

健保からのお知らせ

【重要】特定保健指導の予約はお済みですか？ 本文：すでにお知らせしていますが、

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

お役立ちリンク集  
ができました！  
<https://pepup.life/fea>  
Pep Up機能紹介はこちら <https://...>

もっと見る

メタボ川柳  
【メタボ川柳】夏フェスで...

43100 1ポイント

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。

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）

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。

## ウォーキングラリーページ

※本画面はイメージ図です。

2022年度 第2回『ウォーキングラリー』  
健康保険組合  
開催期間10月1日~10月31日

チームでチャレンジ  
誰でも参加できます。ちょっと参加してみてください。[編集]

18% 達成  
464,207 歩  
目標 249.6 万歩  
ひとりあたり1日 10,407 歩で達成!

昨日達成したメンバー

あなたの個人歩数  
現在のあなたは 5,000 歩  
毎日2,000歩

歩数を手入力  
歩数をまとめて入力  
Fitbit® と連携

あなたの個人歩数

現在のあなたは  
5,000  
毎日2,000歩

歩数を手入力  
歩数をまとめて入力  
Fitbit® と連携

「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

歩数を手入力できます

遡り日数を確認の上、日にちを指定して手入力できます

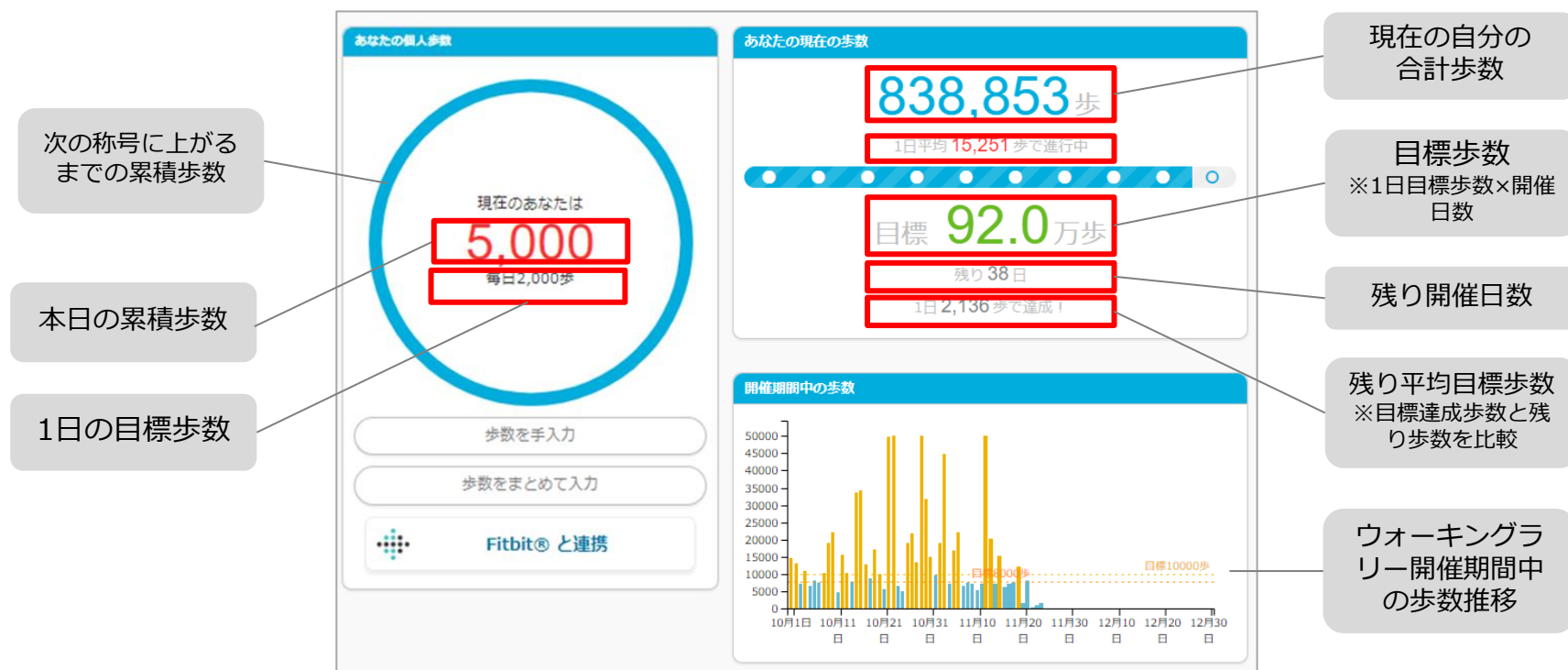
※歩数の手入力は、上記の他に「日々の記録」や「Pep Walk」からも歩数入力が可能で、その数値はウォーキングラリーに反映されます。



# 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！

毎日の目標歩数に届かなくてモチベが上がらないとき、キャラクターと一緒に楽しく歩数を増やしていきましょう！中間目標となるキャラクターの成長が楽しく歩数を伸ばすお手伝いをしてくれます。

称号のテーマも、順次バリエーション追加していきます。



キャラがアニメでびちびち動くよ

この円グラフは歩数で増えます。ここがいっぱいになれば、次のキャラに変わるよ

毎日の歩数はココに出るよ

東海道五十三次三二版もあります！



ぶらり旅さんぽ  
**東海道十次**



キギョウセン  
企業鮮士  
**ウオキング**

「株式会社 大波」の社員は日夜立派なブリになるため世間の荒波に立ち向かっている。社訓の「ギョの道険し、されど日々歩みて健鮮なり」を合言葉に日夜ウォーキングに励むのである。

ワカナちゃん

ツバス次長

ワカシ係長

モジャコ社員

ここから先は、実際に歩いて確かめよう！

# よくある質問

## 日付に関して

項目	説明
<b>エントリー期間</b> (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。
<b>ウォーキングラリー期間</b> (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。
<b>歩数入力締切日</b>	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。

## 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削除無くなります。
リーダーは変更できますか？	リーダー変更はできます。 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？	チームポイント獲得対象にはなりません。 チームとして各メンバーの画面に表示はされます。 チームランキングには載りません。

## 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3か月間は、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&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？	ポイント付与対象になるなどは健康保険組合によって異なるため、別途お問い合わせください。
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原則できません。

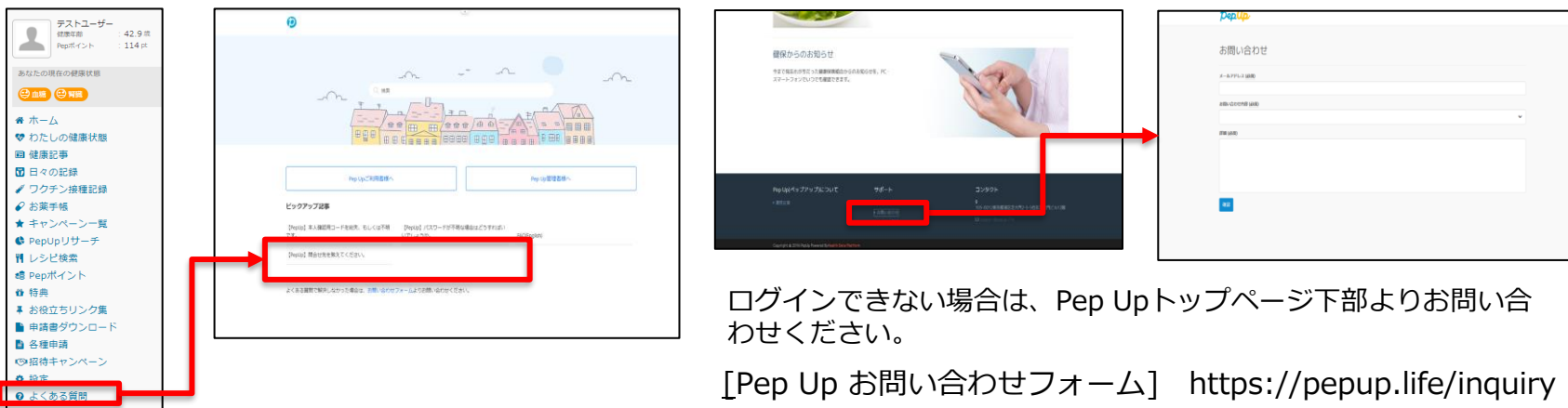
# お問合せ先

**Fitbitに関するお問い合わせ** Fitbit アプリ内、もしくは下記URLからFitbitのカスタマーサポートに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>



## 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.