

# ウォーキングラリーのご案内



# ウォーキングラリーの目標と達成賞

2022年10月1日から、Pep Up 上でウォーキングラリーが開催されます。このウォーキングラリーでは個人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、ぜひ奮ってご参加ください！

目標：1日平均 6000歩以上

達成賞：1000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場合がございます

# ウォーキングラリー詳細

## ◆ エントリー期間

9月20日(火)～10月11日(火)

## ◆ 開催期間

- ・ 10月1日(土)～10月31日(月)
- ・ 歩数入力締切日：11月7日(月)

### **[ご注意]**

ウォーキングラリーへのエントリー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ご確認ください。  
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。

## ◆ 制限事項

- ・ 1日の有効歩数上限：30000歩 ※上限を超えた歩数は反映できません

## ◆ 遡って入力できる期間

- ・ 7日間

## ◆ Pep Up上での歩数集計方法

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

※ウォーキングラリーのランキングについて  
11時頃までに入力された前日分までの有効歩数が集計され、  
14時前後にランキングページが更新されます。  
なお、集計・更新の時間は状況に応じて前後することがございます。

# ウォーキングラリー参加手順

エントリー期間中にウォーキングラリーへの参加申し込みが必要です。ウォーキングラリーページから参加ボタンを押してください。

# ウォーキングラリー参加手順

ウォーキング  
ラリー参加

歩数入力

**手順1:**  
Pep Upにログインします。

## ログイン画面

※本画面はイメージ図です。

Eメールアドレス:

パスワード:

パスワードをお忘れの場合

私はロボットではありません

reCAPTCHA  
プライバシー・利用規約

ログイン

ログイン状態を保持する

※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

ログインできない場合 (FAQ)

# ウォーキングラリー参加手順

ウォーキング  
ラリー参加

歩数入力

## 手順2:

「HOME」メニューの「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。

## HOME画面

※本画面はイメージ図です。

The screenshot shows the PepUp HOME interface. On the left is a navigation menu with items 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. A red box highlights a 'ウォーキングラリー' (Walking Rally) announcement card. The card text reads: 'ウォーキングラリー エントリー開始' (Walking Rally Entry Starts), '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' (Walking Rally starts from November 1st. Pre-entry is possible by October 11th). Below the announcement is a 'おすすめの記事' (Recommended Article) for 'メタボ川柳' (Metabo Haikai) with 43100 likes and 1 point. At the bottom, another red box highlights a 'ウォーキングラリー' banner with the text: '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。' (This is a visual sample of the default WR theme 'Sporty').

# ウォーキングラリー参加手順

ウォーキング  
ラリー参加

歩数入力

## 手順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

## ウォーキングラリー参加画面

※本画面はイメージ図です。

**PepUp** ログアウト

**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	3000歩以上歩きます
チーム目標	チーム目標はしていません
カウントされる歩数	手入力
遊んで入力できる期間	7日間

[参加する](#)

# ウォーキングラリー参加手順

ウォーキング  
ラリー参加

歩数入力

『参加いただきありがとうございます。』の画面が出ていることを確認してください。

※表示がない場合エントリーできていません。  
手順2から確認し、再度[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

参加いただきありがとうございます。  
8月6日の開始までお待ちください。

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

# 歩数の入力 ＜手入力をする場合＞

# 歩数入力手順

ウォーキング  
ラリー参加

歩数入力

## 手順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。

## HOME画面

※本画面はイメージ図です。

The screenshot shows the PepUp HOME interface. On the left is a navigation menu with items like Home, My Health Status, Health News, Daily Records, Vaccination Record, My Wallet, Campaigns, Recipe Search, Pep Points, Specials, Settings, and Frequently Asked Questions. The main content area features a 'JMDCからののお知らせ' (Notice from JMDC) banner for the 'LET'S WALK' campaign, a 'カラダの年齢 健康年齢' (Body Age Health Age) banner, and a 'おすすめの記事' (Recommended Article) section. A red box highlights the 'LET'S WALK' banner, and another red box highlights a banner at the bottom of the page.

健康年齢 : - 歳  
Pepポイント : 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  
レシピ検索  
Pepポイント  
特典  
設定  
よくある質問

JMDCからののお知らせ

LET'S WALK

【FY2022 Pep Up 初夏のウォーキング大会 6月4日エントリー開始まであと7日！エントリー受付中！ 6月より開始のFY2022 Pep Up 初夏のウォーキング大会開始まであと...

5月20日申込締め切り！ 第5回Fitbit社割キャンペーン  
最新のFitbitが超お得に買える！Fitbitを付けて毎日楽しく生活習慣を改善しましょう。2022年6月にウォー...

カラダの年齢  
健康年齢  
KENKO NENREI

2021年度健康年齢イベントについて  
健康年齢が実年齢よりも若い方に対してポイントを付与します。マイナス0.1歳で100ポイント、最大10,000ポイント...

もっと見る

おすすめの記事

メタバ川柳

【メタバ川柳】盆踊り・・・

27883 1ポイント

LET'S WALK 夏のウォーキングキャンペーン

# 歩数入力手順

ウォーキング  
ラリー参加

歩数入力

## 手順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。

Pep Up  
デモユーザさん  
149000  
Pepポイント

Pep Upウォーキングラリー  
開催期間 8月6日~9月5日

チームでチャレンジ  
9/21-09/21 (3A)

www [写真]

0% 達成  
0 歩  
目標 31.5 万歩

リンクを共有してチームに招待しよう  
https://qr2.peoup.io/campaign/1a9046d372824882b0087d01424b2c7/team\_join\_confirm/1-7510

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

# 歩数入力手順

ウォーキング  
ラリー参加

歩数入力

## 手順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

時間 00:00

× 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
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10

(上記方法の他に、「日々の記録」や「Pep Walk」からの歩数入力でもウォーキングラリーに反映されます。)

# 歩数の入力

## <Fitbitで自動取得する場合>

FitbitとPep Upを連携させると、歩数を手入力しなくてもアプリを起動することでFitbitで集計された歩数を取得することができます

# Fitbitによる歩数入力

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

ウォーキング  
ラリー参加

歩数入力

## 手順1:

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。



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による歩数入力

ウォーキング  
ラリー参加

歩数入力

Pep Upにログイン後、A.ウォーキングラリー画面またはB.「日々の記録」画面から Fitbit連携を行います ※PepUpアプリからは次ページ参照

## A.ウォーキングラリー画面



もしくは

## B.日々の記録画面

※本画面はイメージ図です。



1. 「Fitbitのデータを同期」をクリックします

1 「日々の記録」>「デバイス連携」fitbitの「連携する」を押します



※ログイン画面の表示に数分かかることがあります

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)



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



4. 「Fitbitの連携が成功しました!」と表示されます

# Fitbitによる歩数入力

ウォーキング  
ラリー参加

歩数入力

## 手順2：Pep UpアプリからFitbitを連携することも可能です



1. PepUpにログインし、右下の「その他」をタップします

2. 「外部サービス連携」をタップします

3. 「Fitbit連携設定」をタップします

4. Fitbitのログイン画面でFitbitアカウントを入力します。  
(※Pep Up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



5. 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。



6. 「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Pep Up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

※本画面はイメージ図です。

# Fitbitによる歩数入力

ウォーキング  
ラリー参加

歩数入力

## PepUpアプリからFitbitを連携される場合

※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



※ログイン画面の表示に数分かかることがあります

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。（※PepUpアカウントではありません）



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による歩数入力

ウォーキング  
ラリー参加

歩数入力



**手順3**：都度、Fitbitアプリを起動しFitbitデータをPep Upに取り込みます。

連携は1度していただければ問題ございませんが、都度Fitbitアプリを起動し、Fitbit（ウェアラブル端末）の歩数が取り込まれないとPep Upには同期（反映）しません



1. Fitbitアプリを起動すると、ウェアラブル端末のFitbitで記録されたデータがFitbitアプリに取り込まれます。更新には数分かかることがあります。



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

■ FitbitアプリとPep Upを強制的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。

歩数の画面を更新すると最新データになります。更新には数分かかることがあります。

※本画面はイメージ図です。

# 歩数の入力

## <Garminで自動取得する場合>

GarminとPep Upを連携させると、歩数を手入力しなくてもアプリを起動することでGarminで集計された歩数を取得することができます。

# Garminによる歩数入力

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

ウォーキング  
ラリー参加

歩数入力

## 手順1:

アプリ「Garmin Connect」をインストールしてアカウントを作成します。

※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。



GARMIN.



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。

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。

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による歩数入力

ウォーキング  
ラリー参加

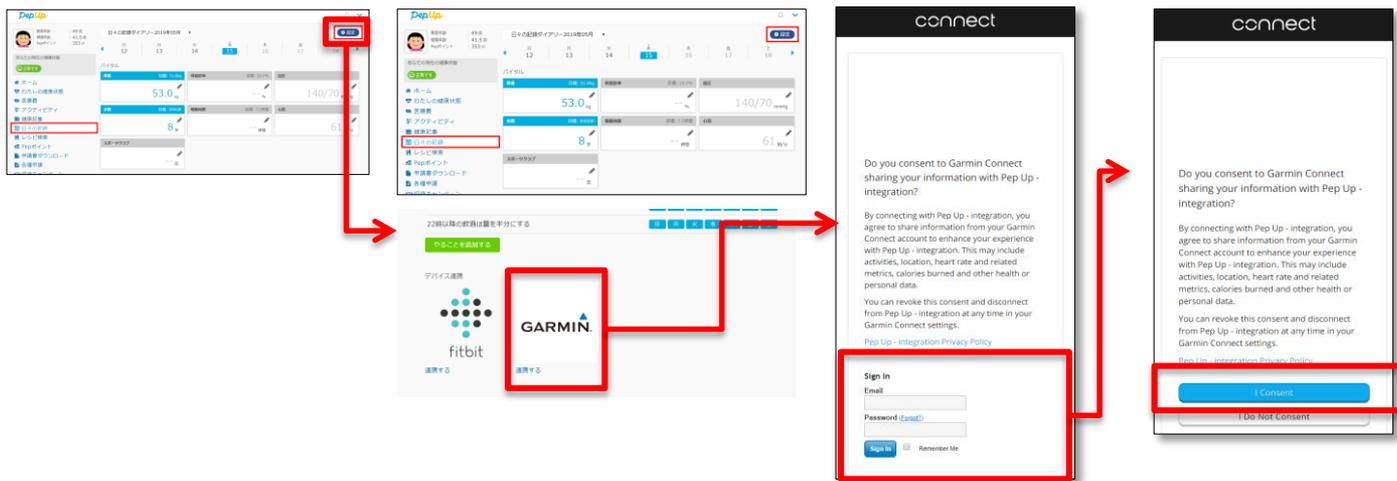
歩数入力

## 手順 2 :

Pep Upにログイン後、Garmin連携を行います  
「HOME」 > 「日々の記録」 > 「デバイス連携」

※Pep Upアプリからの連携は次ページ参照

※本画面はイメージ図です。



1. PepUpにログインし、  
「HOME」 > 「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  
します

# Garminによる歩数入力

ウォーキング  
ラリー参加

歩数入力

手順2 : Pep UpアプリからGarminを連携することも可能です

※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による歩数入力

ウォーキング  
ラリー参加

歩数入力

## 手順3 :

都度、Garminアプリを起動しデータをPep Upに取り込みます

※本画面はイメージ図です。

連携は1度していただければ問題ありませんが、  
Garmin Connect アプリに都度Garmin（ウェアラブル端末）の歩数が  
取り込まれないとPep Upには同期（反映）しません



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。

※本画面はイメージ図です。

# 歩数の入力 ＜スマートフォンアプリで 自動取得する場合＞

Pep Upのアプリと連携すると、歩数を手入力しなくてもアプリを起動することで、iPhoneの「ヘルスケア」やAndroidの「Google Fit」に保存されている歩数データを取得することができます

# アプリ連携手順

ウォーキング  
ラリー参加

歩数入力

## 手順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。(すでにパソコン用のメールアドレスで登録していたら、スマートフォンのアプリでもパソコン用のメールアドレスとパスワードを入力してログインします)

## Pep Up アプリ



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



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

# アプリ連携手順

ウォーキング  
ラリー参加

歩数入力

## 手順2:

iOSの場合：iOSヘルスケアアプリと連携します。  
連携したい項目をONにします。 ※手順3に進みます。

※本画面はイメージ図です。



### ■ 連携画面の出し方

- 歯車の「設定」アイコン > 「ヘルスケア」 > 「データアクセスとデバイス」 > 「PepUp」
- 「ヘルスケア」 > 右上のアイコンをタップ > 「プライバシー」項目の「App」 > 「PepUp」

※iOSのバージョンによって異なる場合があります

# アプリ連携手順

ウォーキング  
ラリー参加

歩数入力

## 手順2-1:

Androidの場合：Google Fitと連携します。

「Google Fit連携設定」をクリックします。

※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。



ウォーキング  
ラリー参加

歩数入力

## 手順2-2:

Androidの場合：

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。

※本画面はイメージ図です。



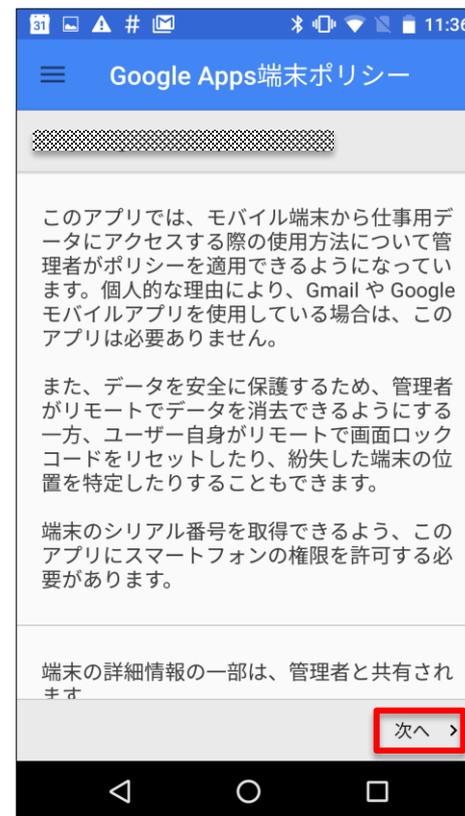
ウォーキング  
ラリー参加

歩数入力

## 手順2-3:

Androidの場合：  
端末ポリシーの適用画面になります。

※本画面はイメージ図です。



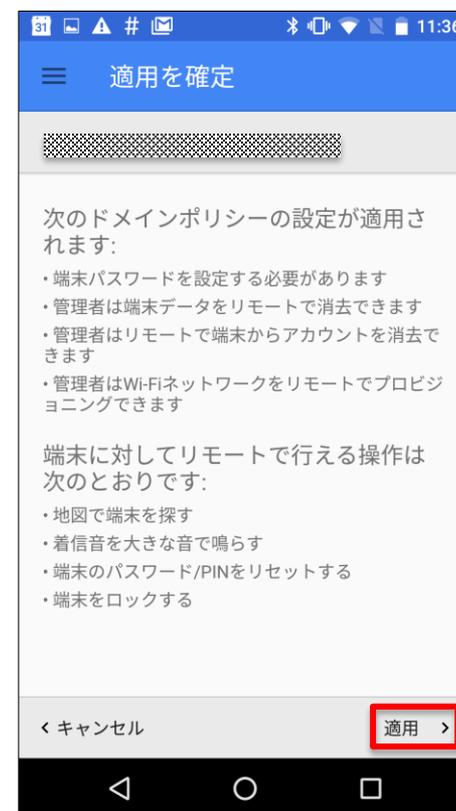
ウォーキング  
ラリー参加

歩数入力

## 手順2-4:

Androidの場合：  
端末ポリシーの適用画面になります。

※本画面はイメージ図です。



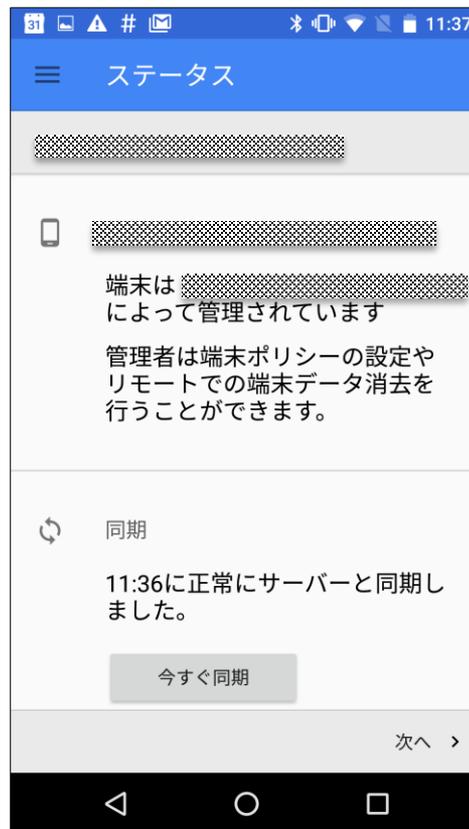
ウォーキング  
ラリー参加

歩数入力

## 手順2-5:

Androidの場合：  
適用されるとステータス画面になります。

※本画面はイメージ図です。



ウォーキング  
ラリー参加

歩数入力

## 手順3-6:

Androidの場合：  
Pep Upによる権限リクエストを許可します。

※本画面はイメージ図です。



# アプリ連携手順

ウォーキング  
ラリー参加

歩数入力

## 手順3:

「日々の記録」メニューの画面を下に引っ張って、データを更新します。更新が完了すると、最新の歩数がスマートフォンから保存されます。  
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のランキングページは、11時頃までに入力された前日分までの有効歩数が集計され、14時前後にページが更新されます。  
(集計・更新の時間は状況に応じて前後することがございます)



ウォーキングラリーページ  
で結果確認

# お問い合わせ先

## 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。

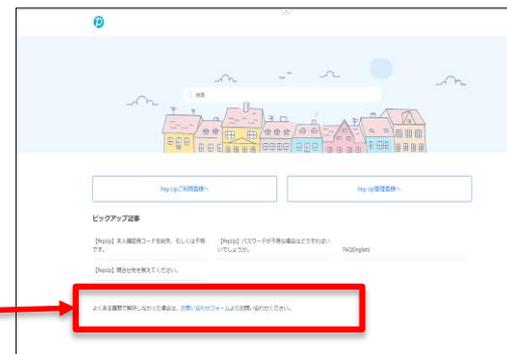
[サポートに連絡]

<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>

※本画面はイメージ図です。