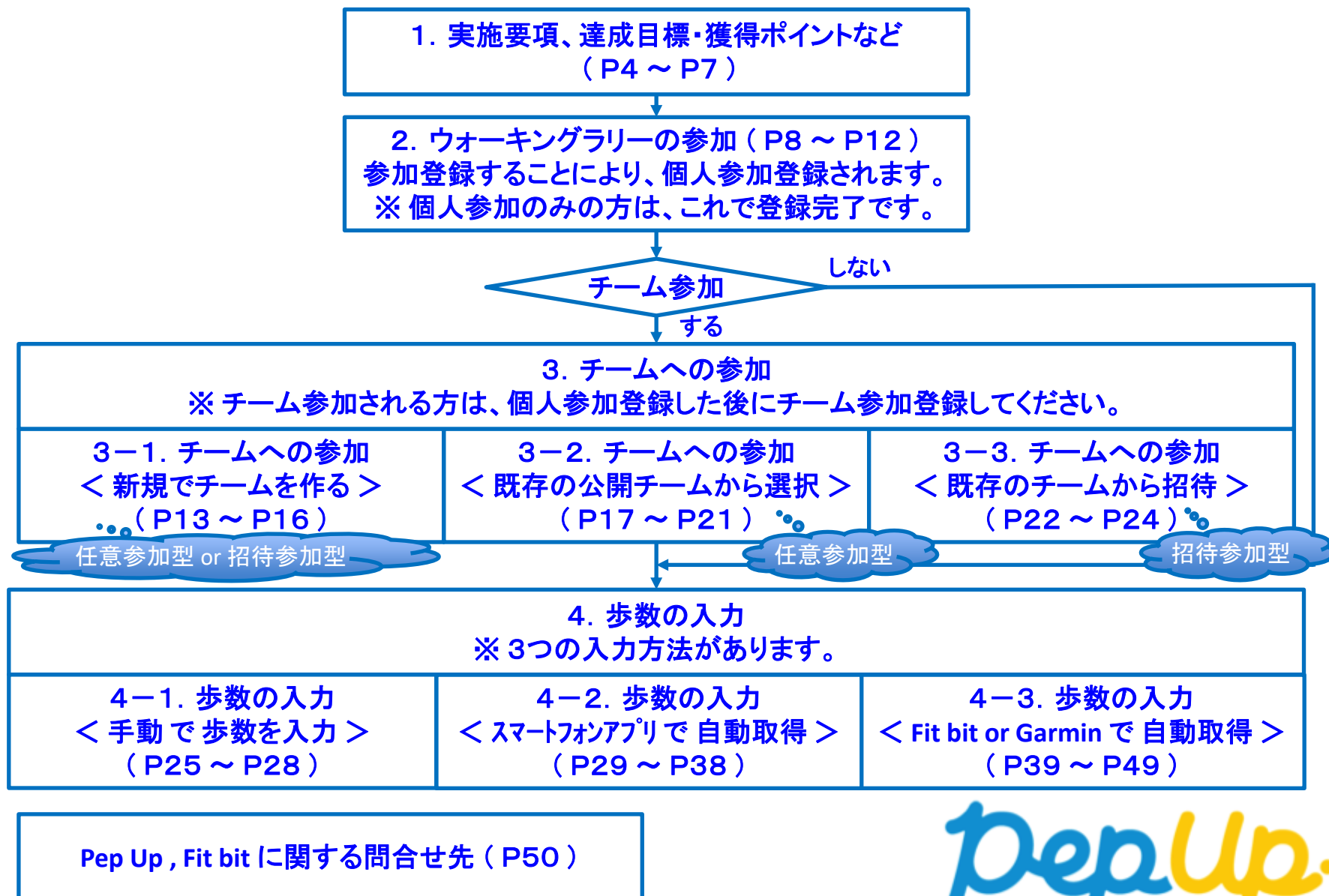


ウォーキングラリー 参加方法・利用マニュアル (2023年度 春季)



1. ウォーキングラリーには **個人参加** と **チーム参加** があり、それぞれ達成目標・獲得ポイントがあります。
※ エントリー期間中に参加登録を行ってください。
2. 最初にウォーキングラリーの参加登録を行うことにより、「個人参加」登録されます。
※ 「個人参加」のみの方は、これで登録完了です。
3. チーム参加される方は、個人参加登録した後に「チーム参加」登録を行ってください。
※ 3つの参加の仕方があります。
 - 3-1. 新規でチームを作って参加（任意参加型 or 招待参加型）
 - 3-2. 既存の公開チームから選択してチームに参加（任意参加型）
 - 3-3. 既存のチームから招待を受けて参加（招待参加型）
4. 開催期間になりましら、歩数入力を行ってください。
※ 3つの入力方法があります。（手入力, スマホアプリ連携, Fitbit or Garmin 連携）
5. 歩数入力締切後に集計を行い、それぞれ目標を達成された方にはポイントを付与します。
※ ポイント獲得された方には Pep Up 登録済のメールアドレスにお知らせ

マニュアル構成図



1. 実施要項、 達成目標・獲得ポイントなど

実施要項

◆ エントリー期間

2023年 3月 1日（水） ～ 3月31日（金）

◆ 開催期間

2023年 4月 1日（土） ～ 6月30日（金）

◆ 歩数入力締切日および遡り入力期間

歩数入力締切日：2023年 7月16日（日） ※ 遡り入力期間：16日間

歩数入力締切日後、自動集計されるため延長不可

遡り16日間より前の日付は入力不可、できるだけ毎日入力してください。

※ 歩数入力締切日は、遡り入力期間を加味した日付になっています。

開催期間終了から歩数入力締切日までの入力に注意！！

（例：締切日当日に入力する場合、開催期間最終日の1日分だけ入力可能。）

◆ ポイント付与日

2023年 8月 8日（火）（予定）

※ ポイント付与時に健保組合の資格を喪失している方は、
目標を達成していてもポイント付与されません。

ポイント獲得された方には、Pep Up に登録のメールアドレスにお知らせ。

◆ Pep Up上での歩数集計方法（歩数入力方法は3つ）

- ・ 手入力
- ・ スマホアプリ連携（iphone:ヘルスケア／Android:Google Fit）
- ・ Fitbit or Garmin 連携

達成目標・獲得ポイント

参加者全員 (開催期間内の個人の合計歩数より算出)

- ・ 個人目標 1人 1日平均 8,000 歩以上
- ・ 獲得ポイント **個人目標達成で [1,500 ポイント] 獲得**

チーム参加の方 (開催期間内のチームメンバ全員の合計歩数より算出)

- ・ チーム目標 1人当たり 1日平均 8,000 歩以上
- ・ 獲得ポイント **チーム目標達成で [チームメンバ全員 500 ポイント] 獲得**

◆ チーム作成機能

- ・ 任意参加型と招待参加型のチームを作成できます。
任意参加型 … 誰でも自由に参加できるチームを作成
招待参加型 … チームリーダーが招待した方のみ参加できるチームを作成
- ※ チーム作成する方は、各参加型の特性を考慮した上で作成してください。
(エントリー期間終了後、チーム編成およびメンバの変更はできなくなります。)
- ※ チーム参加する方のみ、「ウォーキングラリー参加登録」した後に、
「チーム参加登録」を行ってください。

◆ 制限事項

- ※ 本イベントは外部委託による運営のため、開催中の制限解除等できないことご了承ください。
- ・ 参加できるのは [被保険者本人のみ]
- ・ チーム参加の場合、人数は [1 チーム 3 人～50 人 まで]
 - ★ チーム参加人数が 3 人未満の場合、自動的に個人参加のみとなります。
 - ★ チームの参加・脱退はエントリー期間中のみ可能です。
チーム参加の方は、一緒に参加するメンバの事も考えて参加ください。
- ・ 歩数集計される 1 日の有効歩数上限は [30,000 歩]
 - ★ 上限以上の入力が可能です。上限を超えた歩数は集計対象外となります。
(例 : 1 日 38,980 歩入力 → 1 日 30,000 歩として集計)

みんなで歩こう！「チームでチャレンジ！」

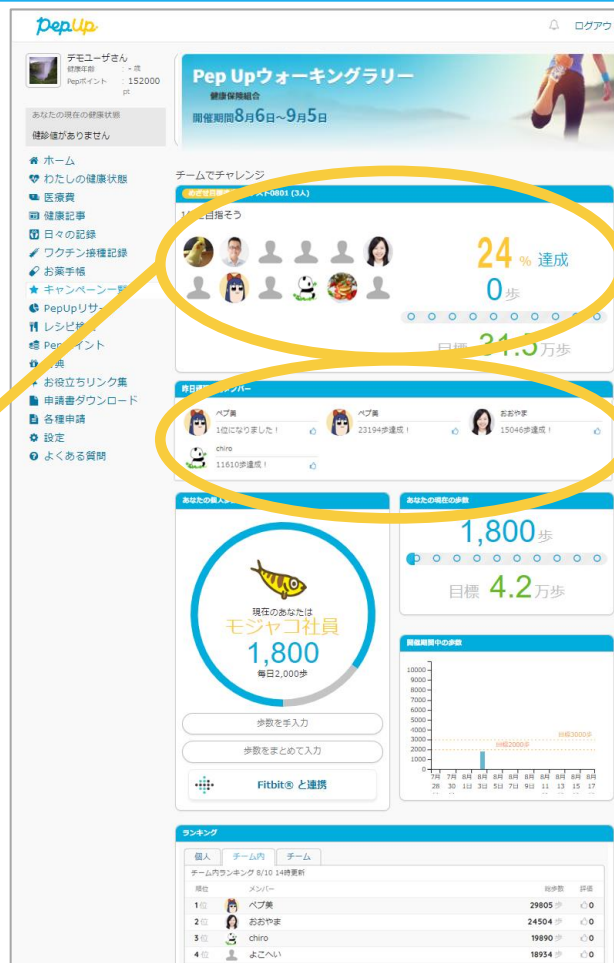
チームをつくってみんなで歩こう

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！



みんなでチャレンジするほど

チームの目標



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。

2. ウォーキングラリーの参加

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が必要です

ウォーキングラリーの参加

①ウォーキング
ラリー参加

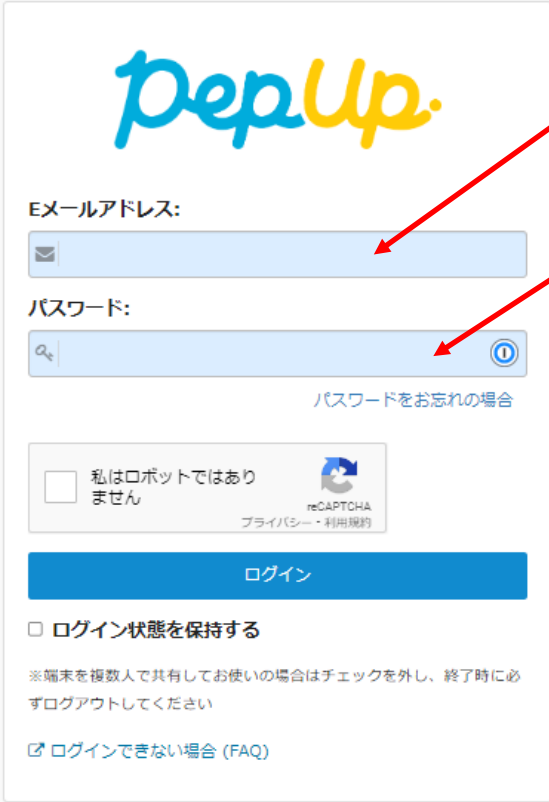
②チーム参加

③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。



The image shows the login page for 'Pep Up'. 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). The email field has an envelope icon on the left. The password field has a magnifying glass icon on the left and an eye icon on the right. Below the password field is a link that says 'パスワードをお忘れの場合' (If you forgot your password). Underneath these fields is a reCAPTCHA section with a checkbox labeled '私はロボットではありません' (I am not a robot) and the reCAPTCHA logo. At the bottom is a blue 'ログイン' (Login) button. Below the button 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 are finished). At the very bottom is a link: 'ログインできない場合 (FAQ)' (If you cannot log in (FAQ)).

登録した
メールアドレス

登録した
パスワード

ウォーキングラリーの参加

①ウォーキング ラリー参加

②チーム参加

③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。

エントリー開始日以降～下記の赤枠のバナーが表示されます。

HOME画面

※本画面はイメージ図です。



参加方法、
利用マニユ
アルはこちら

申込み参加
はこちら

ウォーキングラリーの参加

①ウォーキング ラリー参加

②チーム参加

③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。

The screenshot shows the 'Pep Up ウォーキングラリー' (Pep Up Walking Rally) participation page. The page is divided into a sidebar on the left and a main content area on the right. The sidebar contains navigation links such as 'ホーム' (Home), 'わたしの健康状態' (My Health Status), '医療費' (Medical Expenses), '健康記事' (Health Articles), '日々の記録' (Daily Records), 'ワクチン接種記録' (Vaccination Record), 'お薬手帳' (Medication Diary), 'キャンペーン一覧' (Campaign List), 'PepUpリサーチ' (PepUp Research), 'レシピ検索' (Recipe Search), 'Pepポイント' (Pep Points), '特典' (Benefits), 'お役立ちリンク集' (Useful Links), '申請書ダウンロード' (Application Form Download), '各種申請' (Various Applications), '設定' (Settings), and 'よくある質問' (Frequently Asked Questions). The main content area features a header with the user's name and 'Pepポイント' (Pep Points). Below this, there is a section titled 'Pep Upウォーキングラリー' (Pep Up Walking Rally) with a sub-header '健康保険組合' (Health Insurance Association) and a date range '開催期間8月6日~9月5日' (Event Period August 6th ~ September 5th). The main content area also includes a table with the following information:

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歩以上歩きます
チーム目標
チーム記録を更新していきます
カウントされる歩数
半入力
通って入力できる期間
7日間

A red box highlights the '参加する' (Participate) button at the bottom right of the page, with a red arrow pointing to it from the text '「参加する」をクリック'.

ウォーキングラリーの参加

①ウォーキング ラリー参加

『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へ戻って、再度「参加する」ボタンを押してください。

②チーム参加

ウォーキングラリー参加画面

※本画面はイメージ図です。



※個人で参加する人はこれで申込完了です。
チーム参加する場合は次のステップへ

③歩数入力

3 - 1. チームへの参加

<新規でチームを作る場合>

※任意参加型 or 招待参加型

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

新規でチームを作る場合 ※ 任意参加型 or 招待参加型

①ウォーキング ラリー参加

手順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。

* マイページの「メニュー」「設定」よりニックネームを設定しておこう。

②チーム参加

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。

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

③歩数入力

新規でチームを作る場合 ※ 任意参加型 or 招待参加型

①ウォーキングラリー参加

②チーム参加

③歩数入力

手順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。

※本画面はイメージ図です。

- ※「公開」設定すると、従来通りの「任意参加型」となります。
- ※「非公開」設定すると、「招待参加型」となります。
招待リンクからのみ参加できるチームになります。(次ページ参照)
- ※「非公開」にしてもチームランキングに表示されます。

チーム名

チーム名記入

本気度

本気度を選択 ださい --

説明

チームの説明を記載

チームの公開設定 公開

新規作成

* 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。

新規でチームを作る場合 ※ 任意参加型 or 招待参加型

①ウォーキング
ラリー参加

②チーム参加

③歩数入力

他の参加者を自分のチームに招待したい場合（招待参加型）：
招待リンク(URL) が表示されるので、他の参加者を自分のチームに招待したい場合、リンク(URL) をコピーして共有してください。

※ 非公開チームの場合は、招待リンク(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、他の参加者自身が選択し参加することも可能です。



この欄に招待リンク(URL) が表示されます。

※ 招待リンク(URL) をコピーペーストして、招待する方にメール等で伝えてください。

※本画面はイメージ図です。

3 - 2. チームへの参加

<既存の公開チームから選択する場合>

※任意参加型

既存の公開チームから選択する場合 ※ 任意参加型

①ウォーキング ラリー参加

手順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。

* マイページの「メニュー」「設定」よりニックネームを設定しておこう。

※本画面はイメージ図です。

②チーム参加

③歩数入力

既存の公開チームから選択する場合 ※ 任意参加型

①ウォーキング
ラリー参加

②チーム参加

③歩数入力

手順2:

チーム一覧からチームを選択し、[確認する] をクリックします。

※本画面はイメージ図です。

既存のチームに参加

新規チームを作成

新規作成

営業チーム

Pep Walkers

歩こうクラブ

ここで参加したい
チームを選択する。

+ 確認する

既存の公開チームから選択する場合 ※ 任意参加型

①ウォーキング ラリー参加

②チーム参加

③歩数入力

手順3:

参加しようとしている「チーム名」「チームの本気度」「チームの説明」「メンバー」を確認し、[このチームに参加する] ボタンをクリックします。

The screenshot shows a 'チームに参加' (Join Team) interface. At the top, it says 'めざせ目標達成 チームA'. Below that, it indicates '現在 4 人 参加中' (Currently 4 people participating) and describes the team as '営業部第一部のメンバーのみんなが集まるチームです。みんなでまったりあるきましょう〜' (A team where members of the first department of the sales department gather. Let's hang out together!). A blue button labeled 'このチームに参加する' (Join this team) is highlighted. Below the button, three person icons represent the team members. A red box highlights these icons with the text 'このチームへの参加者が表示されます。' (Participants for this team are displayed). Another red box highlights the 'このチームに参加する' button with the text '[このチームに参加する] をクリック' (Click [Join this team]). A red box at the top right explains the 'チームの本気度' (Team's determination) with three levels: '誰でも参加OK' (Anyone can participate OK), 'めざせ目標達成' (Let's aim for goal achievement), and 'めざせ上位ランキング' (Let's aim for top ranking). A red box at the bottom right says '参加前にチームの説明を確認しましょう。' (Check the team's description before participating). At the bottom, a red box contains three warning messages: '▲ チームの「本気度」や「チームの説明」を読んで適切なチームにご参加ください。' (Please read the team's 'determination' or 'description' and join an appropriate team.), '▲ チームに参加すると実施期間中はチームを移動することができません。' (Once you join a team, you cannot move teams during the implementation period.), and '▲ チームメンバーが5人以上いないと「チームでチャレンジ」に参加できません。' (If there are fewer than 5 team members, you cannot participate in 'Challenge with a team').

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

このチームへの参加者が表示されます。

このチームに参加する

[このチームに参加する] をクリック

参加前にチームの説明を確認しましょう。

▲ チームの「本気度」や「チームの説明」を読んで適切なチームにご参加ください。
▲ チームに参加すると実施期間中はチームを移動することができません。
▲ チームメンバーが5人以上いないと「チームでチャレンジ」に参加できません。

※本画面はイメージ図です。

既存の公開チームから選択する場合 ※ 任意参加型

①ウォーキングラリー参加

チームに参加登録できました。
ウォーキングラリー開始までお待ちください。

間違ってチームに入った場合は、エントリー期間中であれば「チームから抜ける」リンクをクリックして抜けることができます。

※ウォーキングラリー開始後は、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。

②チーム参加

③歩数入力



3 - 3. チームへの参加

<既存のチームから招待された場合>

※招待参加型

(非公開チームへの参加は招待のみとなります)

既存のチームから招待された場合 ※ 招待参加型

①ウォーキングラリー参加

手順1:

まず先に、ウォーキングラリーに参加しておきます。

* マイページの「メニュー」「設定」よりニックネームを設定しておこう。

ウォーキングラリー参加画面

※本画面はイメージ図です。

②チーム参加

③歩数入力

「参加する」をクリック

既存のチームから招待された場合 ※ 招待参加型

①ウォーキング ラリー参加

②チーム参加

③歩数入力

手順 2:

既にチームのメンバーになっている人から、招待URLをメール等で教えてもらいます。

※公開チーム・非公開チームいずれも招待URLがあります。

ウォーキングラリーエントリー後、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。



※非公開にしてもチームランキングに表示されます

※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-****

チームに参加

めざせ目標達成 チーム犬塚

現在 1 人 参加中 健保基金で楽しくシニアに歩きます！

「このチームに参加する」
をクリック

このチームに参加する

※ウォーキングラリーに参加する前に招待リンク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（手順1）ので、[参加する] をクリックするとチームのページが表示されます。



- ▲ チームの「本気度」や「チームの説明」を読んで適切なチームにご参加ください。
- ▲ チームに参加するとウォーキングラリーの期間に変更することはできません。
- ▲ チームメンバーが3人以上いないと「チームにチャレンジ」に参加できません。

4 - 1 . 歩数の入力

<手動で歩数を入力する場合>

手動で歩数を入力する場合

①ウォーキング ラリー参加

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。

②チーム参加

③歩数入力



手動で歩数を入力する場合

①ウォーキング
ラリー参加

②チーム参加

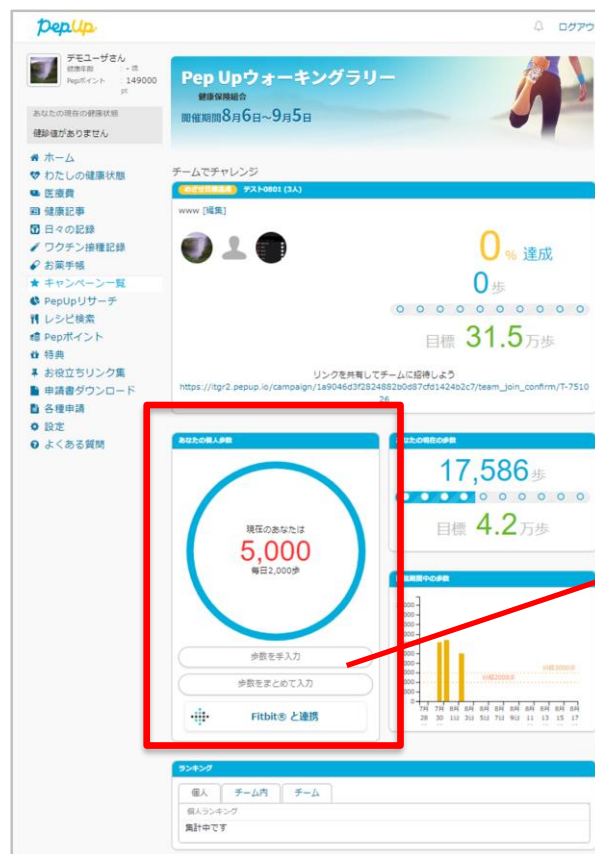
③歩数入力

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。



**16日間分しか遡れません。
こまめに入力を！！**

手動で歩数を入力する場合

①ウォーキング
ラリー参加

②チーム参加

③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。

4 - 2. 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。

スマートフォンアプリで自動取得する場合

①ウォーキング ラリー参加

②チーム参加

③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>

スマートフォンアプリで自動取得する場合

①ウォーキング
ラリー参加

②チーム参加

③歩数入力

手順2:

iPhone(iOS) の場合: iPhone(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

各項目がONになっていることを確認してください

スマートフォンアプリで自動取得する場合

①ウォーキング ラリー参加

②チーム参加

③歩数入力

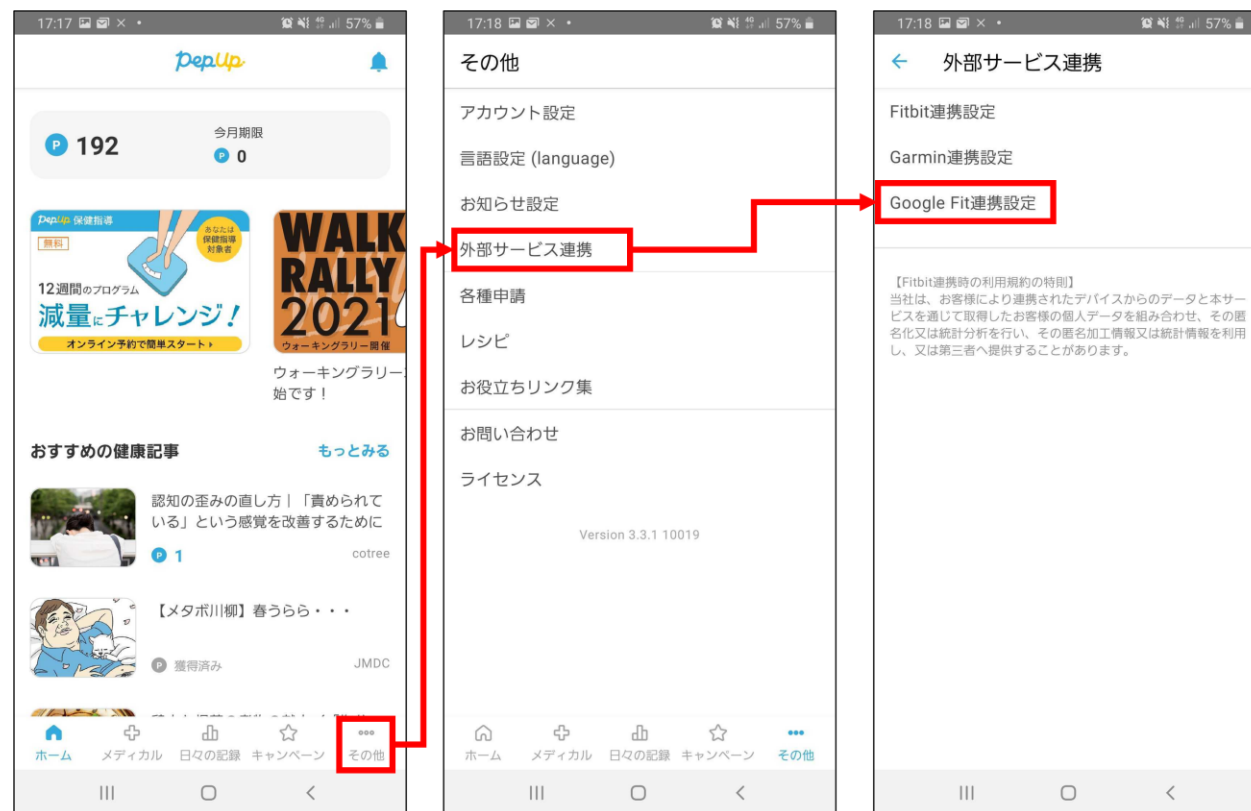
手順 2-1:

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。



スマートフォンアプリで自動取得する場合

①ウォーキング
ラリー参加

②チーム参加

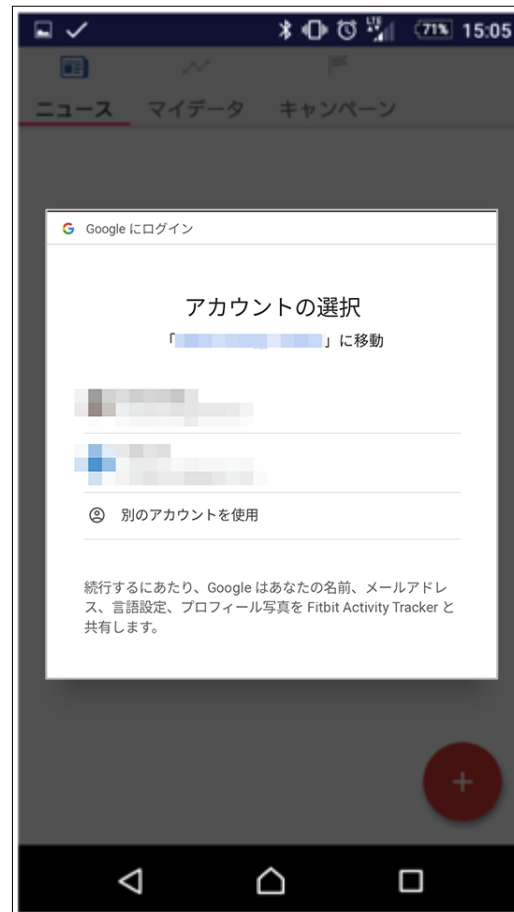
③歩数入力

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。



スマートフォンアプリで自動取得する場合

①ウォーキング
ラリー参加

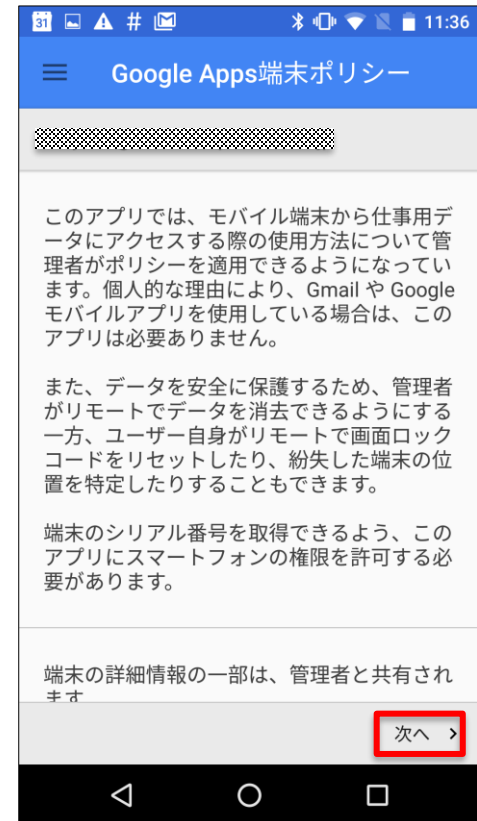
②チーム参加

③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。



スマートフォンアプリで自動取得する場合

①ウォーキング
ラリー参加

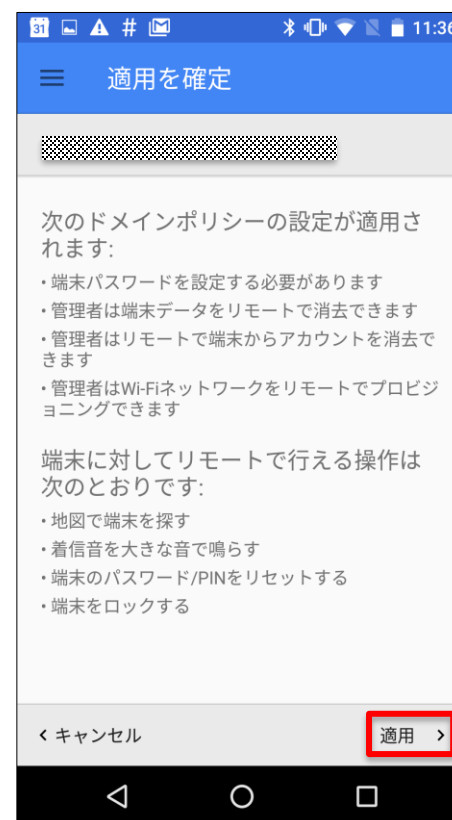
②チーム参加

③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。



スマートフォンアプリで自動取得する場合

①ウォーキング
ラリー参加

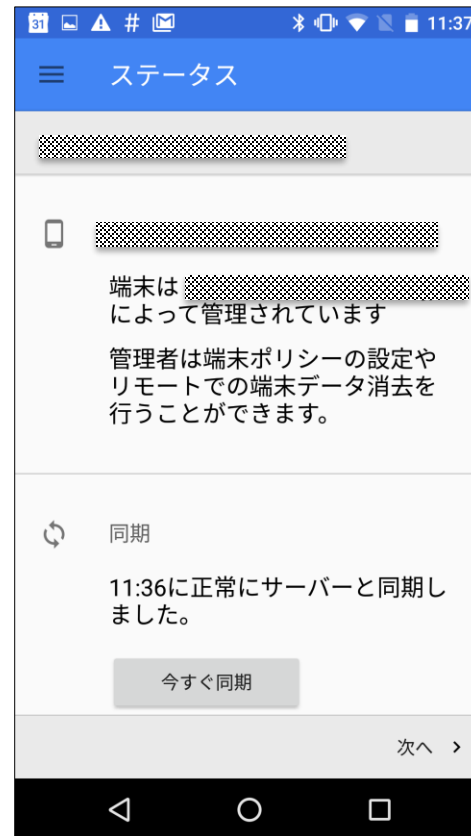
②チーム参加

③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。



スマートフォンアプリで自動取得する場合

①ウォーキング
ラリー参加

②チーム参加

③歩数入力

手順 2-6:

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。



スマートフォンアプリで自動取得する場合

①ウォーキング ラリー参加

②チーム参加

③歩数入力

手順3: Pep Upアプリの画面を表示してください。

「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

4 - 3 . 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で自動取得する場合

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

① Fitbitの
セットアップ

② Fitbitを
Pep Up連携

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で自動取得する場合

① Fitbitの
セットアップ

② Fitbitを
Pep Up連携

手順2：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。



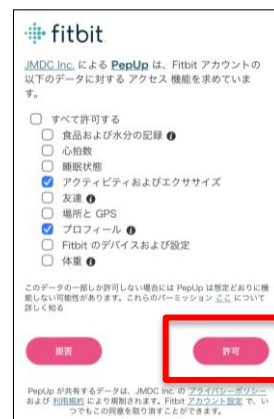
1. 「Fitbitのデータを同期」をクリックします

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で自動取得する場合

手順2：Pep UpアプリからFitbitを連携することも可能です。

① Fitbitの
セットアップ

② Fitbitを
Pep Up連携



1. PepUpにログインし、右下の「その他」をタップします



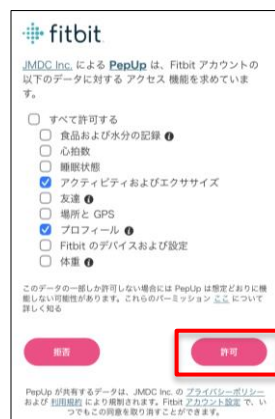
2. 「外部サービス連携」をタップします



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)



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で自動取得する場合

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 Fitbitの セットアップ

② Fitbitを Pep Up連携



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

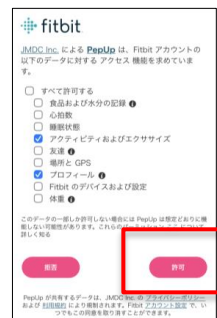


2. その他のメニューが表示されたら[外部サービス連携]>[Fitbit連携設定]をタップします



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。（※PepUp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



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で自動取得する場合

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。

① Fitbitの
セットアップ

② Fitbitを
Pep Up連携



連携は一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。

4 - 3. 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で自動取得する場合

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

① Garminの セットアップ

② Garminを Pep Up連携

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で自動取得する場合

① Garminの セットアップ

② Garminを Pep Up連携

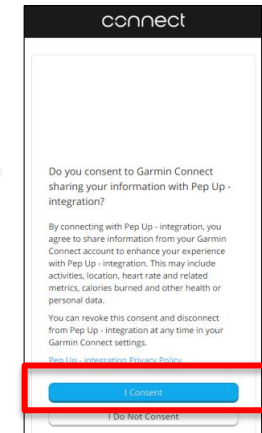
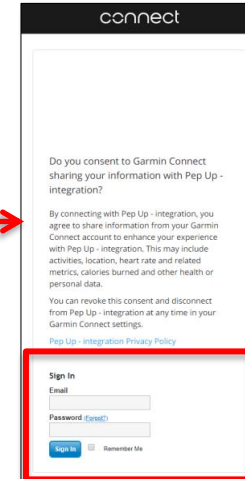
手順 2 :

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で自動取得する場合

手順2 : Pep UpアプリからGarminを連携することも可能です。

① Garminの
セットアップ

② Garminを
Pep Up連携



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で自動取得する場合

① Garminの
セットアップ

② Garminを
Pep Up連携

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。

連携は一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。

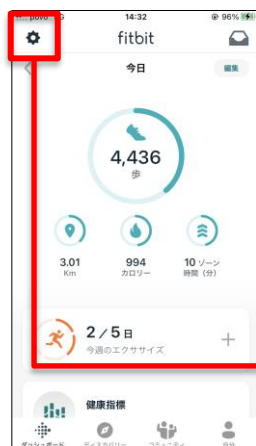
5. お問い合わせ先

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。

