ウォーキングラリー 参加方法・利用マニュアル **(2023年度 秋季)**





- 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。
- 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。
- 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





Û

実施要項

◆ エントリー期間 2023年 8月 1日(火) ~ 8月31日(木)

◆ 開催期間

2023年 9月 1日(金) ~ 11月30日(木)

◆ 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12月16日(土)※ 遡り入力期間:16日間

<u>歩数入力締切日後、自動集計されるため延長不可</u> 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

※ポイント付与時に健保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

2024年 1月 6日(土)(予定)

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
- <u>・獲得ポイント 個人目標達成で [1,500 ポイント]獲得</u>
- 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人当り 1日平均 8,000 歩以上
 - ・獲得ポイント <u>チーム目標達成で [チームメンバ全員 500 ポイント] 獲得</u>

◆ 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]
 - ★ 上限以上の入力は可能ですが、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!



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



ウォーキングラリーの参加



Copyright © Japan Medical Data Center Co. Ltd., 2018. All rights

ウォーキングラリーの参加



ウォーキングラリーの参加



Copyright © Japan Medical Data Center Co. Ltd., 2018. All rights

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

Û

新規でチームを作る場合 ※ 任意参加型 or 招待参加型



新規でチームを作る場合 ※ 任意参加型 or 招待参加型



Copyright © Japan Medical Data Center Co. Ltd., 2018. All rights

新規でチームを作る場合 ※ 任意参加型 or 招待参加型



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

Û









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)

Û

既存のチームから招待された場合 ※ 招待参加型



既存のチームから招待された場合 ※ 招待参加型



4 – 1. 歩数の入力 <手動で歩数を入力する場合>

Û

手動で歩数を入力する場合



手動で歩数を入力する場合



手動で歩数を入力する場合



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、 <u>iPhone の「ヘルスケア」や Android の「Google Fit」</u>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。

Û



手順2:

①ウォーキング

②チーム参加

③步数入力

ラリー参加

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。

31

※本画面はイメージ図です。



手順2-1:

①ウォーキング ラリー参加

②チーム参加

③步数入力

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。

17:17 🖬 🗐 × 🔸		黛 📲 錄 訓 57% 🛢	17:18 🖬 🖾 🗙	•	@ \ { 49	57% 🗎	17:18 🖬 🗐 × 🔸		黛 👯 錄 訓 57% 🛢
	PepUp		その他				← 外部サ-	-ビス連携	
	会日期明		アカウント設	定			Fitbit連携設定		
2 192			言語設定 (lar	nguage)			Garmin連携設定	2	
₽ ₽₽₩ 保健指導			お知らせ設定	お知らせ設定			Google Fit連携語	设定	
	あなたは 保健指導 対象者	WALK	外部サービス	連携					
12週間のプログラム	ا زجر م	2021	各種申請				【Fitbit連携時の利用 当社は、お客様により ビスを通じて取得した	規約の特則】)連携されたデバイス ・お客様の個人データ	くからのデータと本サー 7を組み合わせ、その居
オンライン予約で簡単ス	χ 9 -ト)	ウォーキングラリー開催	レシピ				名化又は統計分析を行し、又は第三者へ提供	い、その匿名加工作 することがあります	情報又は統計情報を利用 「。
	r. b	ウォーキングラリー: 冶です!	お役立ちリン	/ク集					
おすすめの健康記事	landa	もっとみる	お問い合わせ	t					
	町の歪みの直した る」という感覚を 1	5 「責められて C改善するために cotree	ライセンス Version 3.3.1 10019						
	メタボ川柳】春う 獲得済み	JMDC							
▲ ひ ホーム メディカル	山 日々の記録 キャ	☆ ∞∞ ンベーン その他	ら ホーム メデ		☆ キャンペーン	•••• その他			
III	Ο	<	111	0	<		III	\bigcirc	<

Copyright © Japan Medical Data Center Co. Ltd., 2018. All rights

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。

③歩数入力

①ウォーキング

②チーム参加

ラリー参加

手順2-3:

①ウォーキング

②チーム参加

③步数入力

ラリー参加

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。



手順2-4:

①ウォーキング

②チーム参加

③步数入力

ラリー参加

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。





手順2-5:

①ウォーキング

②チーム参加

③步数入力

ラリー参加

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。

31 🗖	A # 🖻	*	4 0 0 💎 🗶 (11:37
=	ステータ	ス		
****			***	
	端末は によって管 管理者は リモートで 行うことか	理されて 端末ポリシ での端末テ できます	います ~一の設定 ~一夕消去 ~	や を
Q	同期 11:36に正 ました。 今すぐ	常にサー	バーと同期	明し
			次	z∧ >
	\triangleleft	0		

Copyright © Japan Medical Data Center Co. Ltd., 2018. All rights

手順2-6:

①ウォーキング

②チーム参加

③步数入力

ラリー参加

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。





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

Û

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



※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。



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。

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

※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

Û

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



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。







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



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。

de,

☆ 日々の記録 キャンペーン

÷

※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



[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。

Û