

ウォーキングラリー 参加方法・利用マニュアル

(2026年度 秋季)

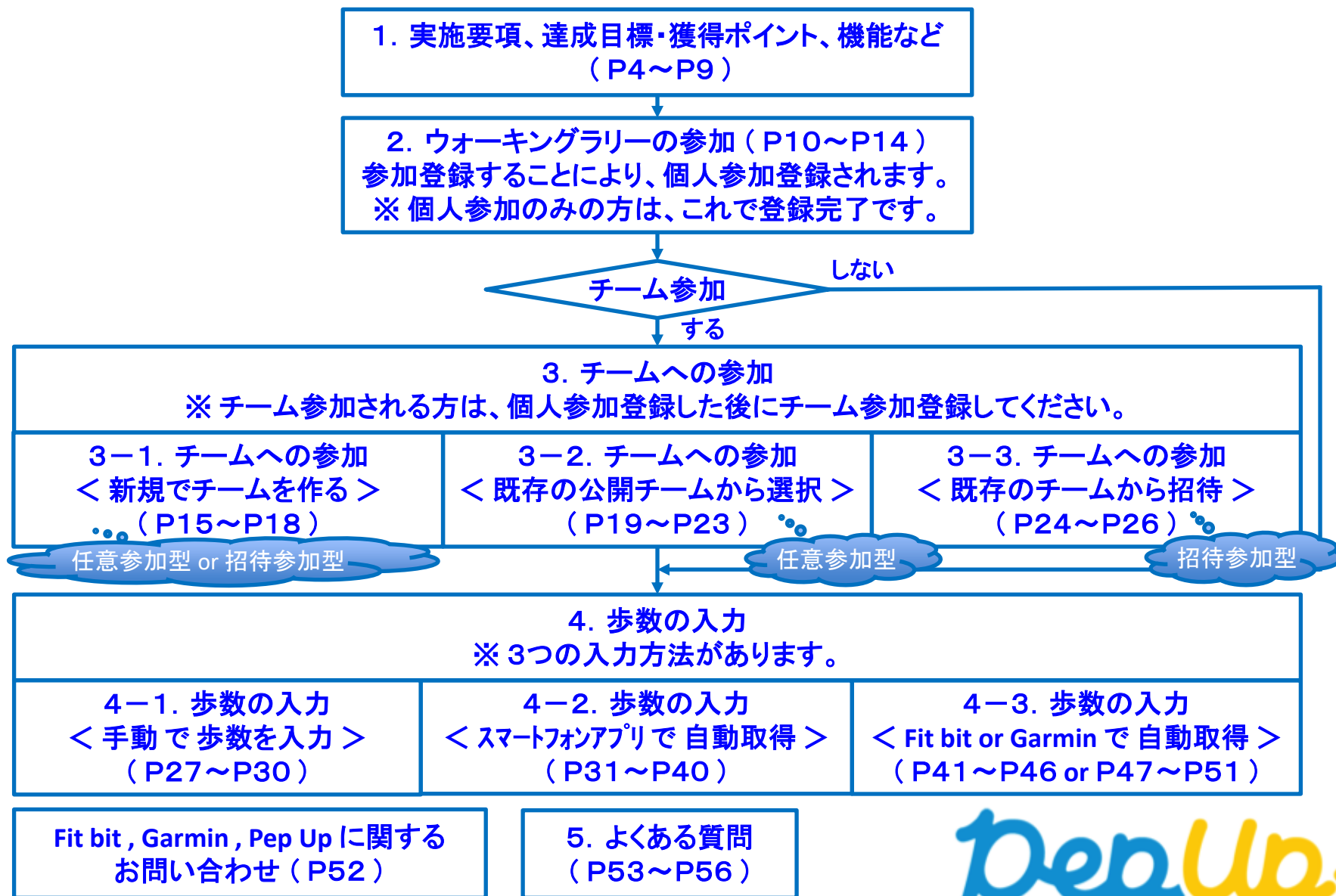


PepUp.

ご案内

- 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。
 - 新規でチームを作って参加（任意参加型 or 招待参加型）
 - 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）
 - 既存のチームから招待を受けて参加（招待参加型）
- 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）
- 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
- 前回に引き続きウォーキングラリー（個人参加・チーム参加）に、歩数を積み重ねると称号が与えられる[称号機能]が搭載されました！（称号テーマ：東海道五十三次：挑戦）
東海道五十三次をリアルな距離をイメージしながら歩数を積み上げていく称号です。（9頁参照）

マニュアル構成図



1. 実施要項、 達成目標・獲得ポイント、機能など

実施要項

◆ エントリー期間

2026年 8月 1日（土）～ 8月31日（月）

◆ 開催期間

2026年 9月 1日（火）～ 11月30日（月）

◆ 歩数入力締切日および遡り入力期間

歩数入力締切日：2026年12月14日（月）※ 遡り入力期間：14日間

歩数入力締切日後、自動集計されるため延長不可です。

遡り14日間より前の日付は入力不可（集計対象外）、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

2026年12月21日（月）（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

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。

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

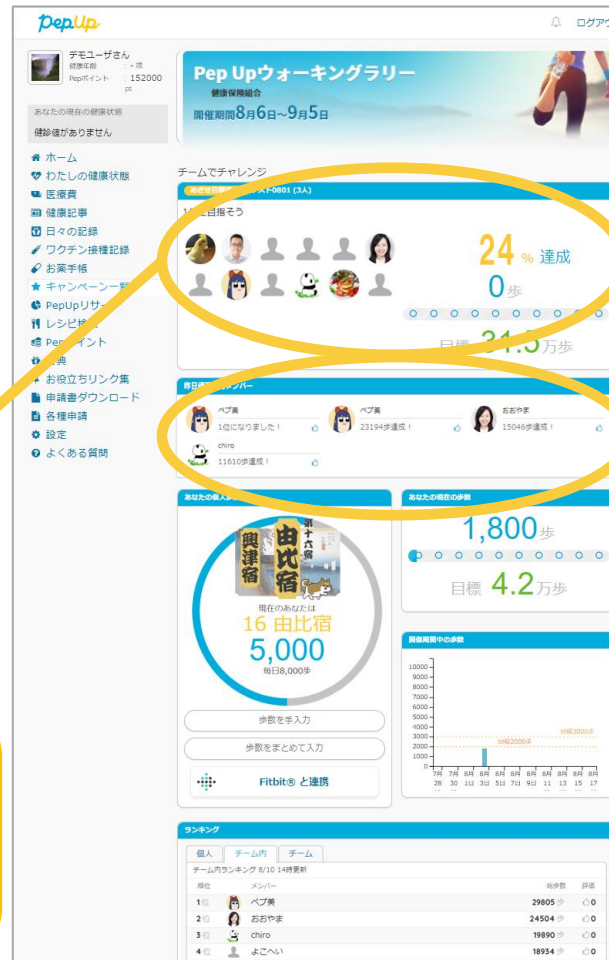
チームで目標を達成するとポイントが貰える「チームでチャレンジ」に仲間を集めてみんなで参加しましょう！



みんなでチャレンジするほど

チームの目標

※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。



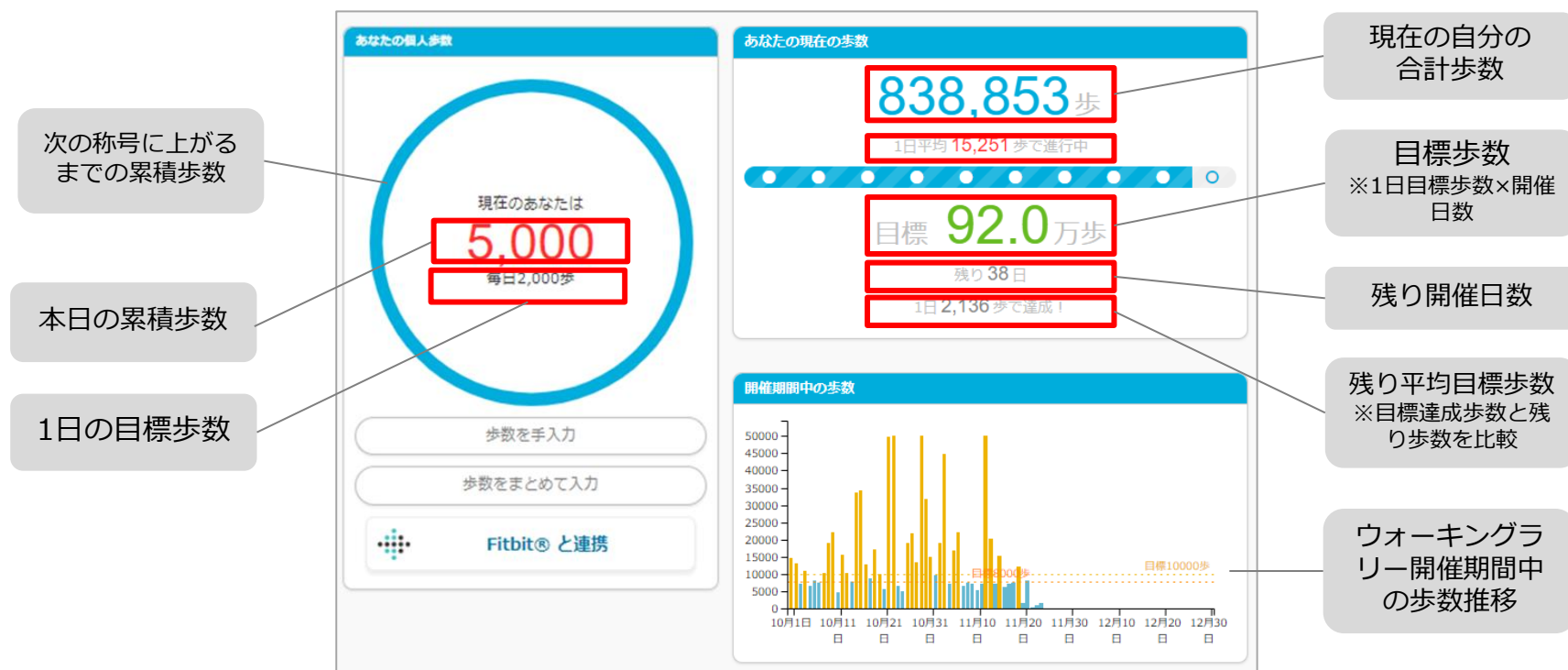
いいね!



チームのために
頑張った人に
いいね！しましょう

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！

実際の距離を想定し、東海道五十三箇所の宿場を歩いて繋ぐウォーキングラリーです！

総距離495キロ、総歩数70万歩。一度には歩けないので毎日コツコツ歩いて完歩をめざしてください。

長期間で挑戦しがいのあるウォーキングラリーです。歩くことを習慣化するために3ヶ月頑張りましょう。

[称号テーマ：東海道五十三次：挑戦]

8,000歩×88日で実際の495kmを進む、リアル進捗タイプの称号です。（隠し箇所4つあり）



<習慣化のコツ>

習慣化するのは、“規則正しく続ける”ことを目指しましょう。

頑張れるときに頑張ると、無理をして怪我をしたり頑張りすぎて次の日が嫌になったりします。

波を作らないように同じペースで生活に組み込み続けることを目指しましょう。

またただ歩くだけでなく、歩き方を直したり気持ちをリラックスさせたりと課題を設けて歩くとより楽しく歩けると思います。

東海道五十三次 紹介

		次までの km	累積km
日本橋	にほんばし	7.9	0
1 品川宿	しながわ	9.8	7.9
2 川崎宿	かわさき	9.8	17.7
3 神奈川宿	かながわ	4.9	27.5
4 保土ヶ谷宿	ほどがや	8.8	32.4
5 戸塚宿	とつか	7.9	41.2
6 藤澤宿	ふじさわ	13.7	49.1
7 平塚宿	ひらさわ	2.9	62.8
8 大磯宿	おおいそ	15.7	65.7
9 小田原宿	おだわら	16.6	81.4
10 箱根宿	はこね	14.8	98
11 三島宿	みしま	5.9	112.8
12 沼津宿	ぬまづ	5.9	118.7
13 原宿	はら	11.8	124.6
14 吉原宿	よしわら	11.2	136.4
15 蒲原宿	かんばら	3.9	147.6
16 由比宿	ゆい	9.2	151.5
17 興津宿	おきつ	4.1	160.7
18 江尻宿	えじり	10.6	164.8
19 府中宿	ふちゅう	5.7	175.4
20 鞠子宿	まりこ	7.9	181.1
21 岡部宿	おかべ	6.8	189
22 藤枝宿	ふじえだ	8.7	195.8
23 島田宿	しまだ	3.9	204.5
24 金谷宿	かなや	6.5	208.4
25 日坂宿	にっさか	7.1	214.9
26 掛川宿	かけがわ	9.6	222
27 袋井宿	ふくろい	5.9	231.6

		次までの km	累積km
28 見附宿	みつけ	16.5	237.5
29 濱松宿	はままつ	10.9	254
30 舞坂宿	まいさか	5.9	264.9
31 荒井宿	あらい	6.5	270.8
32 白須賀宿	しらすか	5.8	277.3
33 二川宿	ふたがわ	6.1	283.1
34 吉田宿	よしだ	10.3	289.2
35 御油宿	ごゆ	1.7	299.5
36 赤坂宿	あかさか	8.8	301.2
37 藤川宿	ふじかわ	6.7	310
38 岡崎宿	おかざき	15	316.7
39 池鯉鮒宿	ちりゅう	11.1	331.7
40 鳴海宿	なるみ	6.5	342.8
41 宮宿	みや	27.5	349.3
42 桑名宿	くわな	12.7	376.8
43 四日市宿	よっかいち	10.8	389.5
44 石薬師宿	いしやくし	2.7	400.3
45 庄野宿	しょうの	7.9	403
46 亀山宿	かめやま	5.9	410.9
47 関宿	せき	6.5	416.8
48 坂下宿	さかした	9.8	423.3
49 土山宿	つちやま	10.6	433.1
50 水口宿	みなくち	13.7	443.7
51 石部宿	いしべ	11.8	457.4
52 草津宿	くさつ	14.4	469.2
53 大津宿	おおつ	11.8	483.6
三条大橋	さんじょう おおはし	1.6	495.4



当時の人たちは、一般的に13～15日で歩いたそうです。

1日平均33～38kmは歩く計算になります。時間にすると7時間近く毎日歩くことになります。

今とは時間の使い方や移動手段が異なりますが、歩くことは人にとってとても大切な行動ではあります。

これだけの時間と距離を歩くとなると、怪我をしない歩き方や楽に歩ける歩き方も身につけることも大切です。

	次までの km	累積km
54 隠し箇所1	1.5	497
55 隠し箇所2	8.6	498.5
56 隠し箇所3	7.1	507.1
57 隠し箇所4		514.2



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ホームページから、Pep Upにログインします。

※本画面はイメージ図です。



<https://pepup.life/>

ログイン画面

pepUp.

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 
プライバシーポリシー 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 \(FAQ\)](#)

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:

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。

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。

ホーム画面

※本画面はイメージ図です。



参加方法、
利用マニュアル
はこちら

申込み参加
はどちらから
でもできます

ウォーキングラリーの参加

①ウォーキング ラリー参加

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。

※本画面はイメージ図です。

②チーム参加

ウォーキングラリー参加画面

The screenshot shows the 'Pep Up ウォーキングラリー' (Pep Up Walking Rally) participation page. The sidebar on the left contains navigation links: 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, 各種申請, 設定, よくある質問. The main content area displays the rally details: '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'. Below this is 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歩以上を目指す
チーム目標
チーム記録を更新してください
カウントされる歩数
半入力
測って入力できる期間
7日間

At the bottom right, there is a button labeled '参加する' (Participate) which is highlighted with a red box. A red arrow points to this button from the text '「参加する」をクリック' (Click 'Participate').

③歩数入力

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。

既存のチームに参加

営業チーム

+ 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 web interface for joining a team. At the top, it says 'チームに参加' (Join Team). Below that, there's a header for 'めざせ目標達成 チームA' (Let's achieve the goal Team A). The main content area shows '現在 4 人 参加中' (Currently 4 people participating) and a description: '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〜' (This is a team where all members of the Sales Department First Section gather. Let's hang out together~). There are three person icons representing team members. A blue button labeled 'このチームに参加する' (Join this team) is prominent. At the bottom, there are three warning icons and text: '▲ 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 'commitment' or 'team 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。

※本画面はイメージ図です。

②チーム参加

ウォーキングラリー参加画面

③歩数入力

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-****

※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



- ▲ 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。

②チーム参加

③歩数入力

ホーム画面

※本画面はイメージ図です。



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

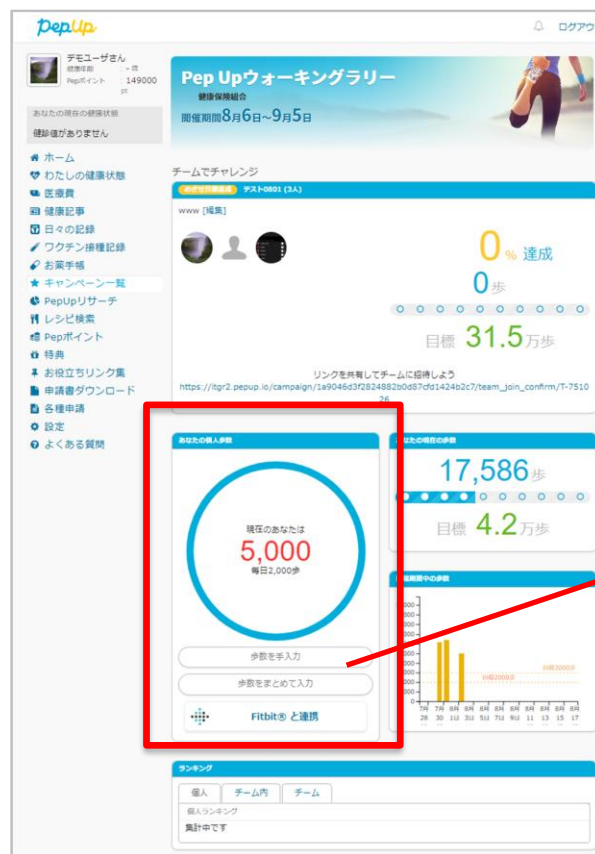
③歩数入力

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

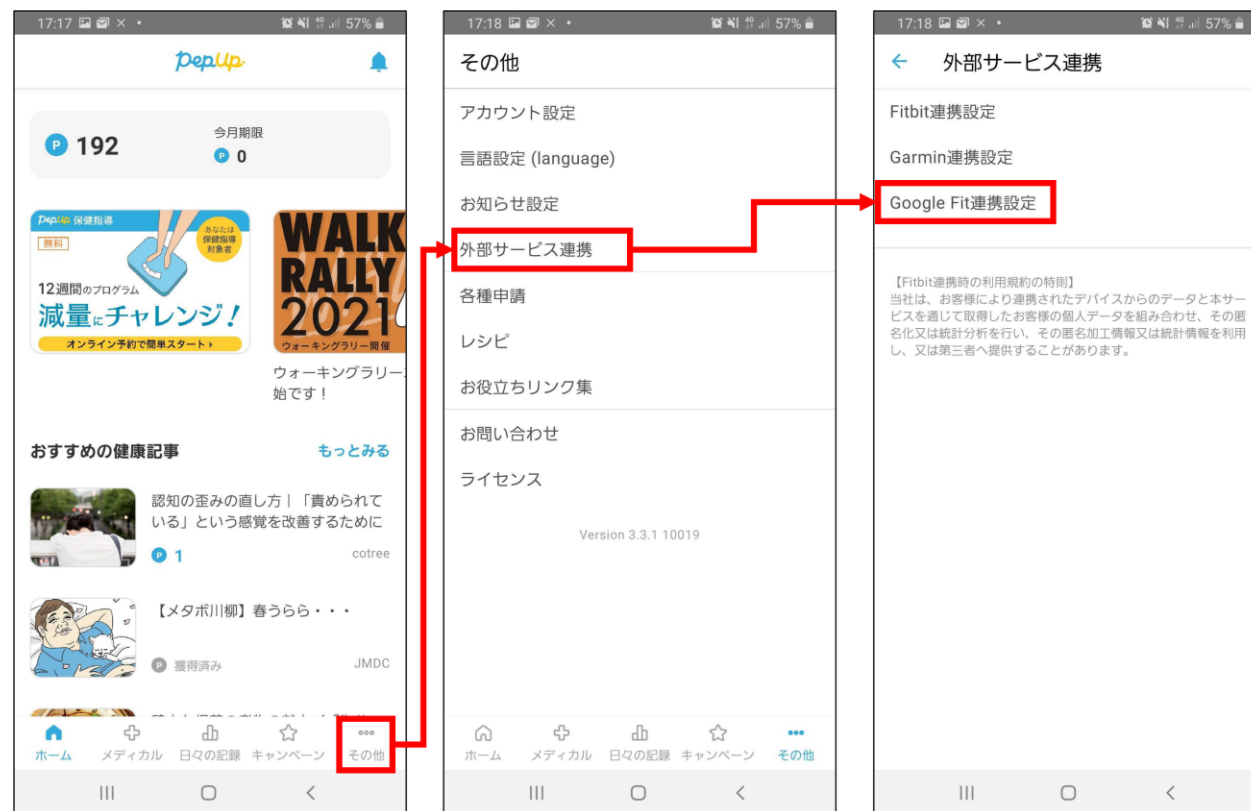
手順 2-1:

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

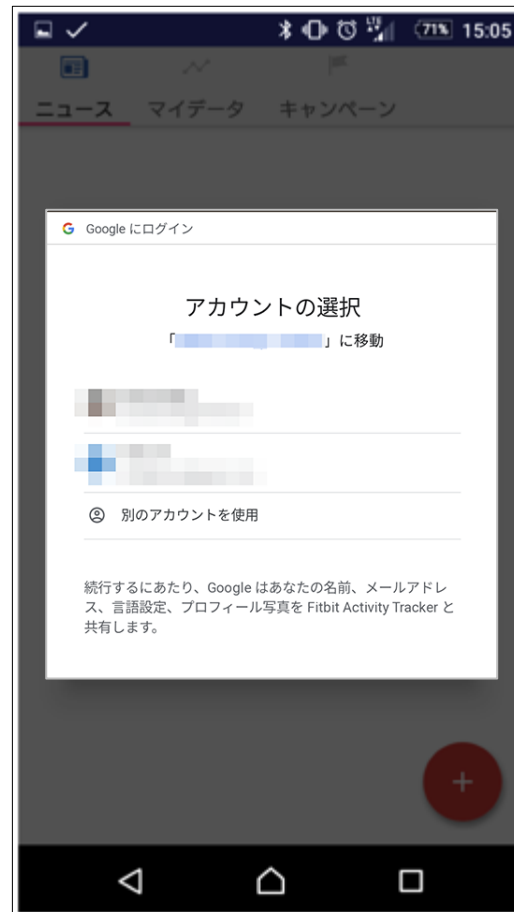
③歩数入力

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

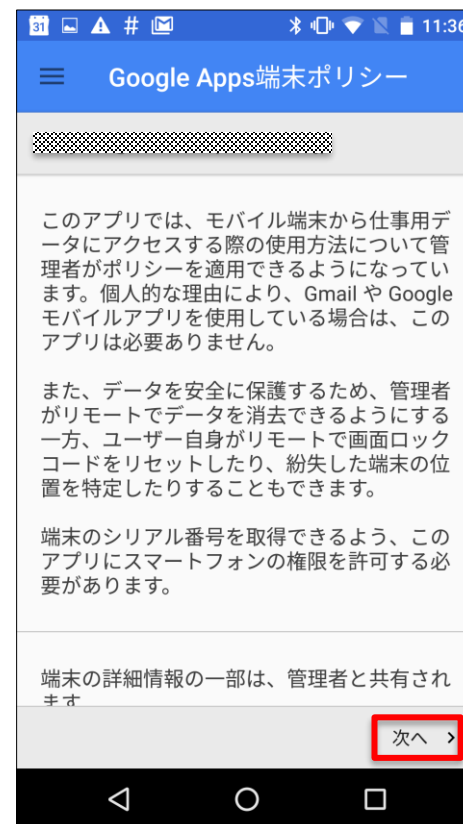
②チーム参加

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

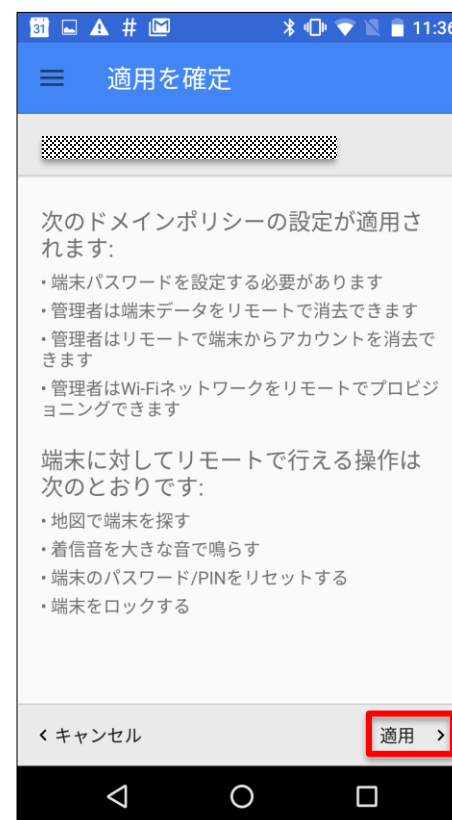
②チーム参加

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

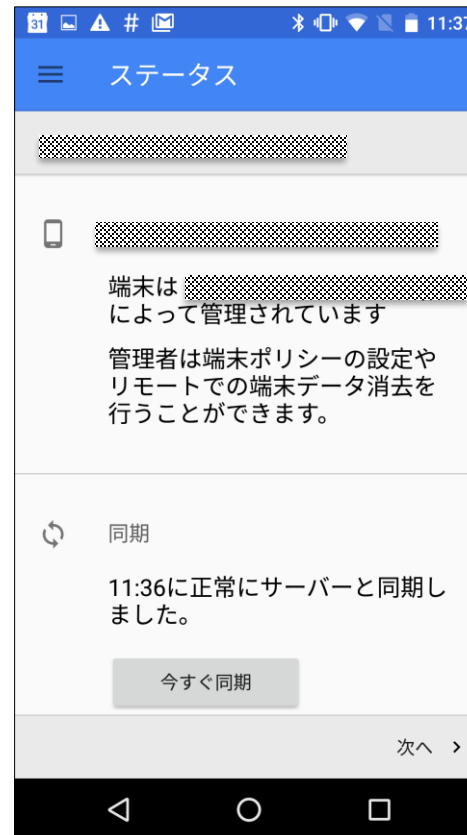
②チーム参加

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

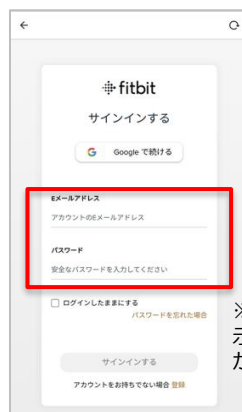
B.日々の記録画面

※本画面はイメージ図です。



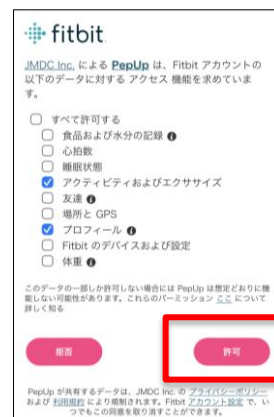
1. 「Fitbitのデータを同期」をクリックします

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

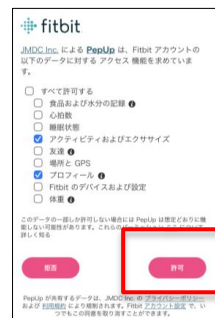


2. その他のメニューが表示されたら[外部サービス連携]>[Fitbit連携設定]をタップします



※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

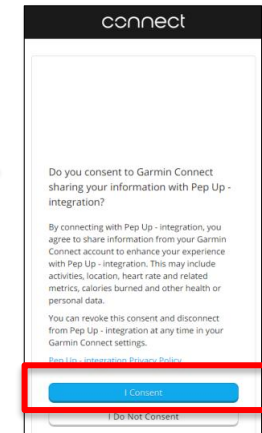
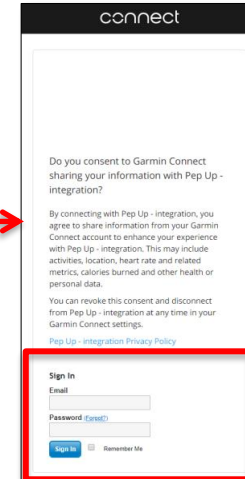
手順 2 :

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

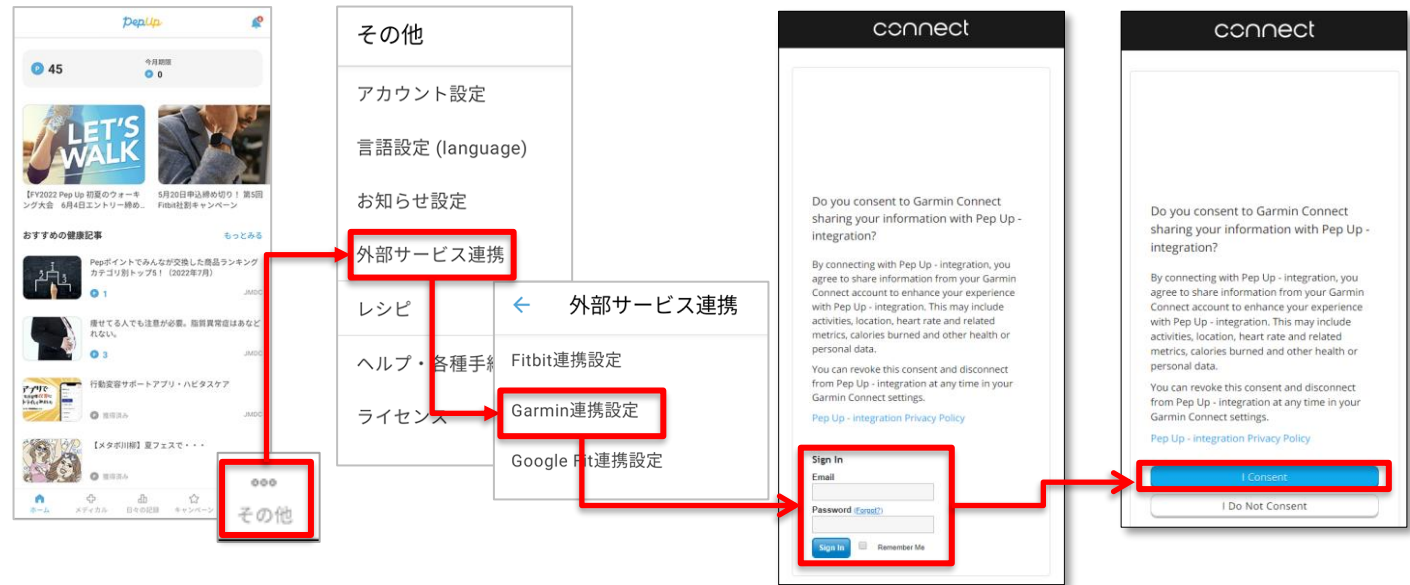
4. PepUPとのデータ連携を許可します

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。

お問い合わせ先

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

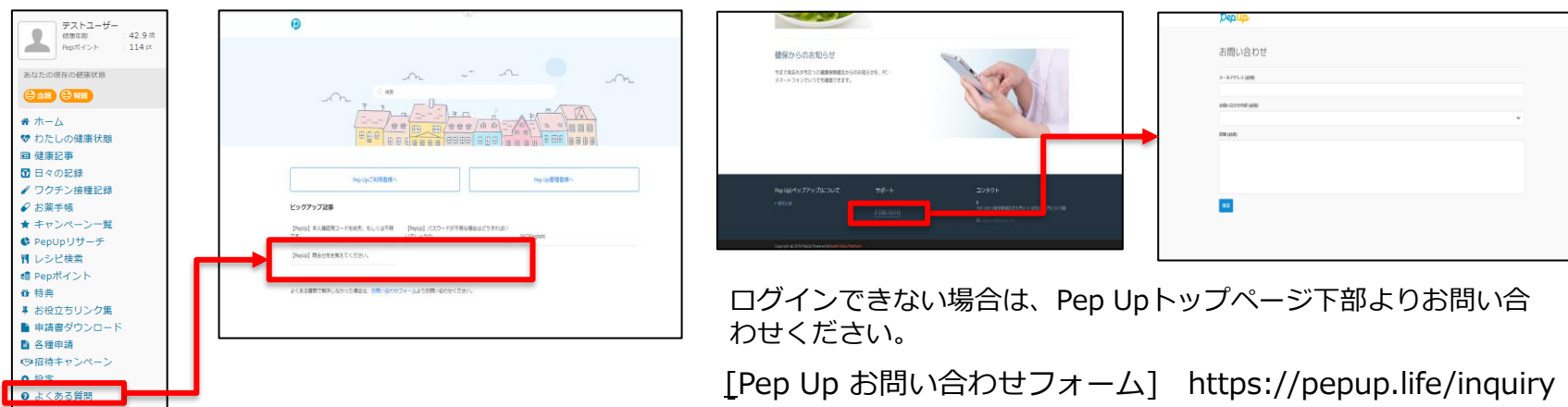
Garmin Connect アプリの使い方、Garmin Connectに歩数が同期しない場合などは、Garminにお問い合わせください。

[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。



※本画面はイメージ図です。



5. 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。
開催期間 (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。
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。

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る？	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？	チーム員がすべて抜けるカタチでチームを削除してください。
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？	変更可能です。 チームリーダーの方が変更（編集権限）できるようになっています。
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。（個人参加者となります） 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 & 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。
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。

