ウォーキングラリー
マニュアル
(個人・チーム戦)

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

■ウォーキングラリー（はじめに）

■みんなで歩こう！「チームでチャレンジ！」

■各目標と達成時の獲得ポイント

■ウォーキングラリー詳細（日程＆概要）

■エントリー方法
- エントリー方法（ログイン）
- エントリー方法（ウォーキングラリーページへ）
- エントリー方法（概要確認と参加ボタン）
- エントリー方法（エントリー済確認）

■毎日の取り組みかた①＜チームでの参加と楽しみかた＞
- チームメンバーと歩数で盛り上がりましょう！

■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）
- 参加チームを選択（チーム情報確認）
- 参加チームを選択（間違ってチームに入った場合）

■チームの作成＜自分で新規チームを作成する方法＞（公開・非公開で実施）
- 自分で新規チームを作成（チーム作成）
- 自分で新規チームを作成（チーム情報入力）
- 自分で新規チームを作成（参加者へURLで招待）

■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

■毎日の取り組みかた②＜歩数の取得と集計の見かた＞
- Pep Upで毎日歩数を取得＆チェックしましょう！

■歩数の取得＜4つの歩数データ取得の方法＞
- 歩数の取得（PepUpアプリをインストール）

■スマホ本体から歩数を取得
- スマホ本体から歩数の取得（iOS「ヘルスケア」と連携）
- スマホ本体から歩数の取得（Android「Google Fit」と連携）
- スマホ本体から歩数の取得（Android：複数アカウントある場合）
- スマホ本体から歩数の取得

■Fitbitから歩数を取得
- Fitbitから歩数取得（準備～同期までの流れ）
- Fitbitから歩数取得（PC上でFitbitとの連携方法）
- Fitbitから歩数取得（アプリでFitbitとの連携方法）
- Fitbitから歩数取得（実際の同期方法）

■Garminから歩数を取得
- Garminから歩数取得（準備～同期ながれ）
- Garminから歩数取得（PC上でGarminとの連携方法）
- Garminから歩数取得（アプリでGarminとの連携方法）
- Garminから歩数取得（実際の同期方法）

■歩数を手入力＜他の歩数計の数値を手入力をする方法＞
- 歩数を手入力（アクセス方法）
- 歩数を手入力（昨日の歩数入力・まとめて入力）
- 歩数を手入力（歩数入力＆日付）

■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
- 「称号機能」でモチベーションを維持していきましょう！

■よくある質問
- よくある質問①
- よくある質問②
- よくある質問③

■お問合せ先

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

ウォーキングラリー（はじめに）

2025年５月８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

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

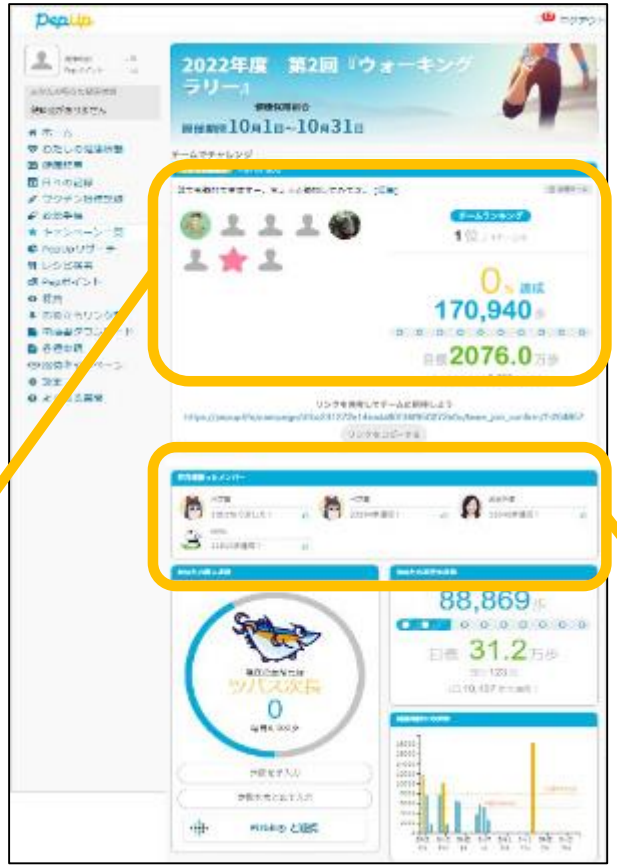
みんなで歩こう！「チームでチャレンジ！」

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Pepポイントが貰える**”チームでチャレンジ“**に、仲間を集めて参加しましょう！

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

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

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
- 個人目標　1日平均6,000歩以上　1,000ポイント
- 個人目標　1日平均4,000歩以上　500ポイント

チーム賞

- チーム目標　1日平均8,000歩以上　500ポイント
- チーム目標　1日平均6,000歩以上　300ポイント
- チーム目標　1日平均4,000歩以上　200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。

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

ウォーキングラリー詳細（日程＆概要）

◆ エントリー期間
・2025年4月15日(火)～ 2025年5月15日(木)

◆ 開催期間
・2025年５月８日(木)～ 2025年5月３１日(土)
・歩数入力締切日： 2025年6月3日（火）

◆ 制限事項
・チーム人数：3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
・3日間　※この期間を過ぎて歩数を入力するとカウント対象外です

◆ 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Pep Up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。

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

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。

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

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

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

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。

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

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。

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

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。

「エントリー済」と表示されていればOKです。

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

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。

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

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。

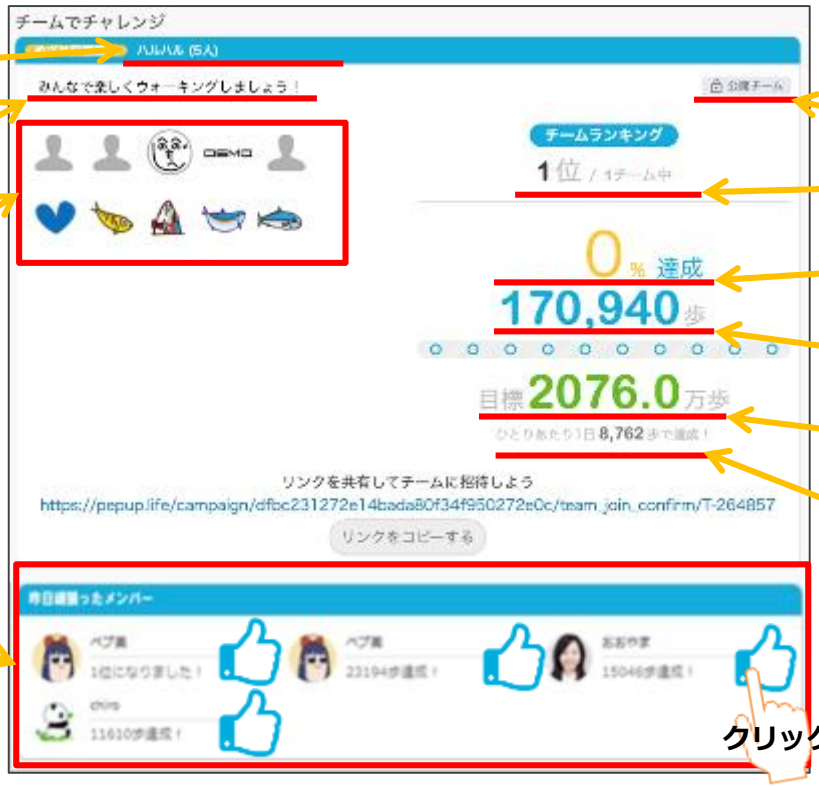
※本画面はイメージ図です。

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

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は2種類あり、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。



チーム名表示
チーム紹介表示
チームメンバー表示
昨日分の集計の結果、頑張ったメンバーが表示されます！

チーム公開非公開設定
チームランキング
チーム目標歩数達成度
現在のチーム累積歩数
チーム目標歩数
残り平均目標歩数
「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」

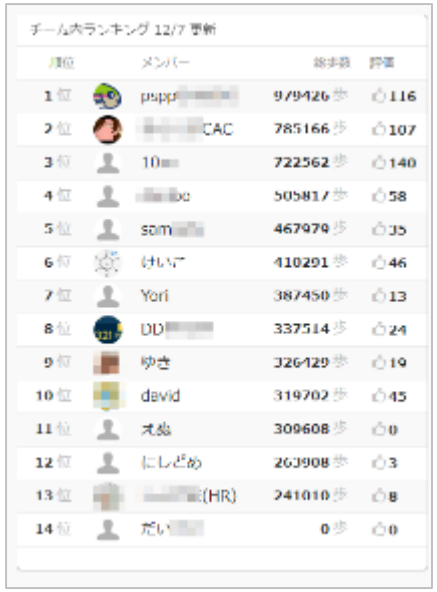
©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

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。

<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。



<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。

<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。

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

チームへの参加

＜参加チームを選択する方法＞

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

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。

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

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

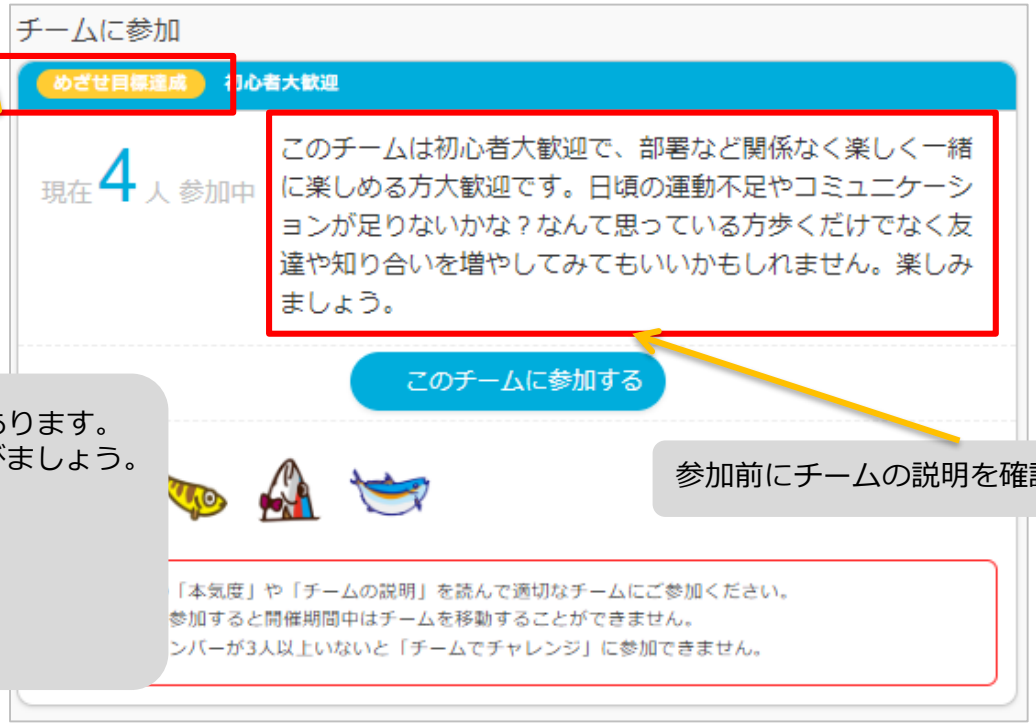
チーム参加

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。

※本画面はイメージ図です。

チーム参加承諾画面



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。

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

参加チームを選択（間違ってチームに入った場合）

ウォーキング
ラリー参加

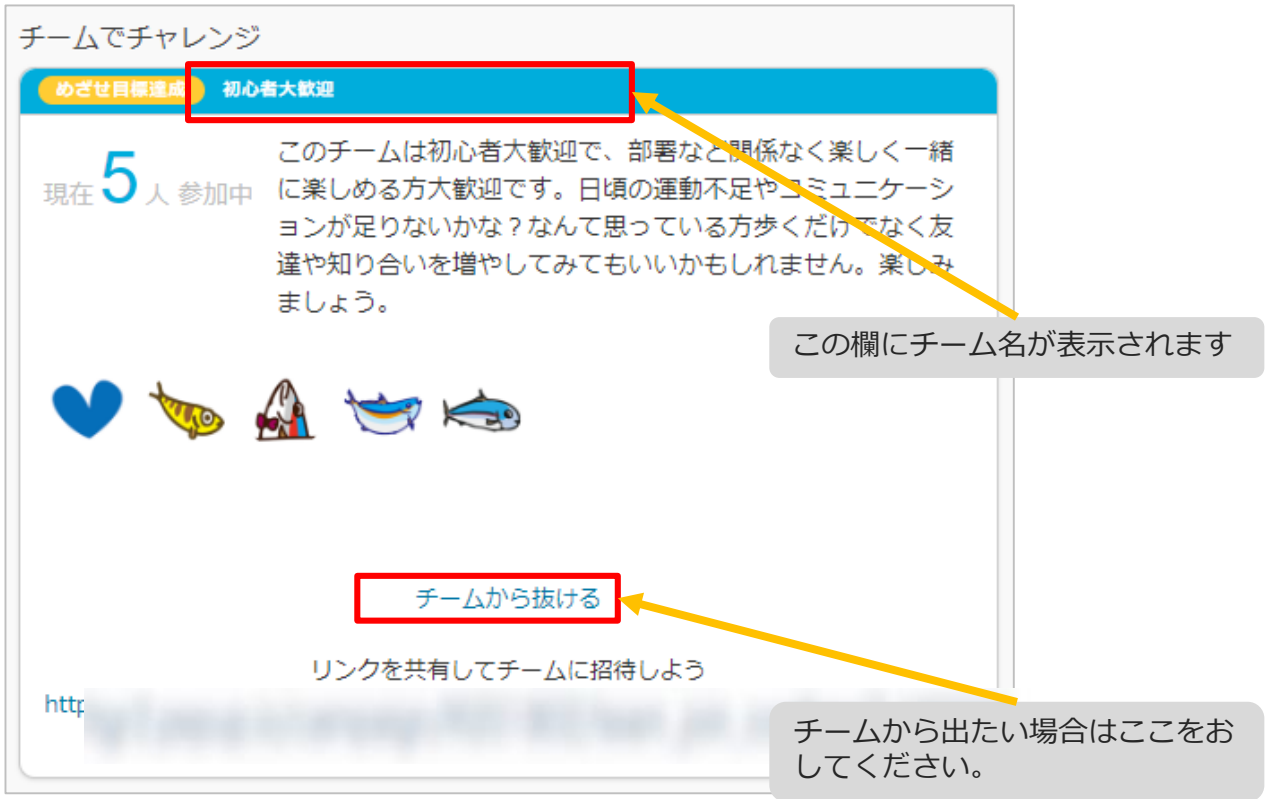
チーム参加

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。



©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

チームの作成

＜自分で新規チームを作成する方法＞

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

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。

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

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

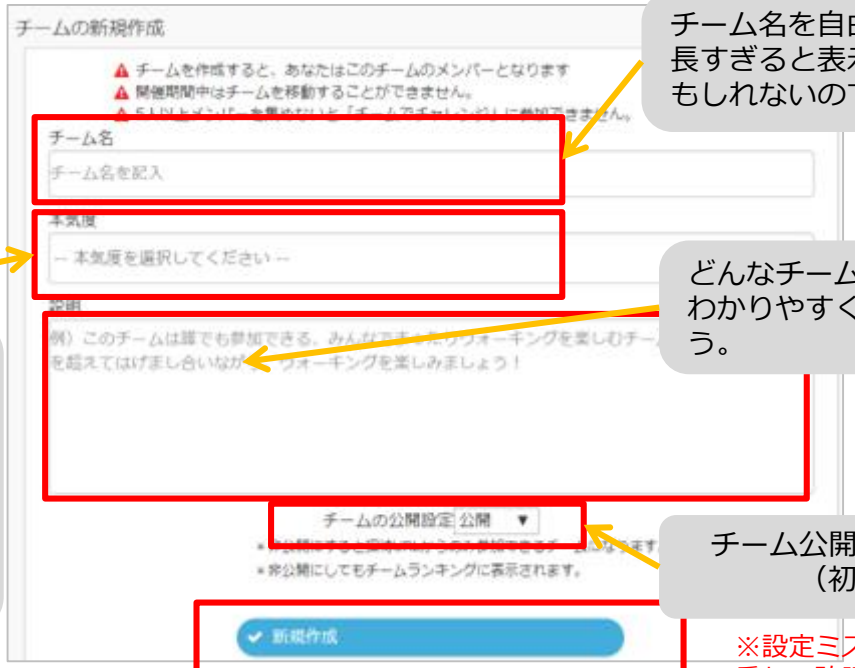
チーム参加

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。

・「公開」：参加者がチームを検索して誰でも参加できます。
・「非公開」：チーム検索しても表示されません。知人だけでチームを作りたい場合はこちらにします。
（ウォーキングラリーが始まればランキング画面に表示されます）
※初期値は「非公開」になっています。

※本画面はイメージ図です。



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。

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

チーム公開・非公開を設定します
（初期値は非公開）

※設定ミスが多い項目になります。
重ねて確認して登録をお願いします。

各項目を入力し登録します

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

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と参加できませんので注意ください。

チーム画面

※本画面はイメージ図です。

チームの公開・非公開かを確認することができます

ここに表示されるURLを招待したい人に伝えます

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

チームからの招待

＜既存チームに招待された場合＞

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

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

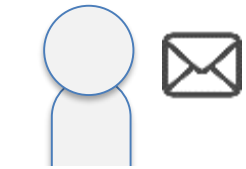
歩数入力

※既にウオ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を教えてもらいます。

②招待URLにアクセスし、**Pep Upにログインした後、**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。



チームメンバー

このチームに入ってね！
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。

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

毎日の取り組みかた②

＜歩数の取得と集計の見かた＞

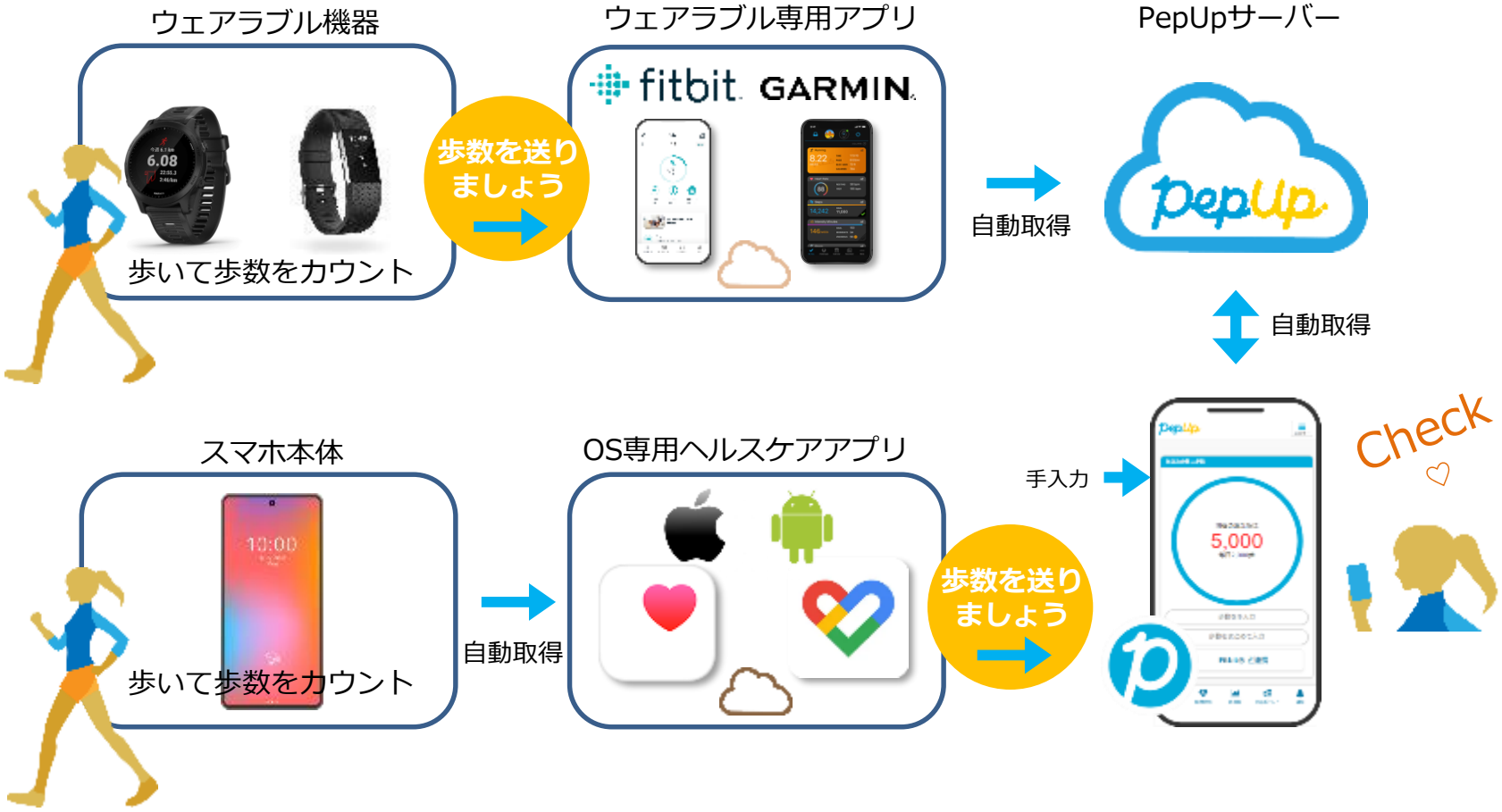
ウォーキングラリー中の取り組み方について説明します。

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

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。

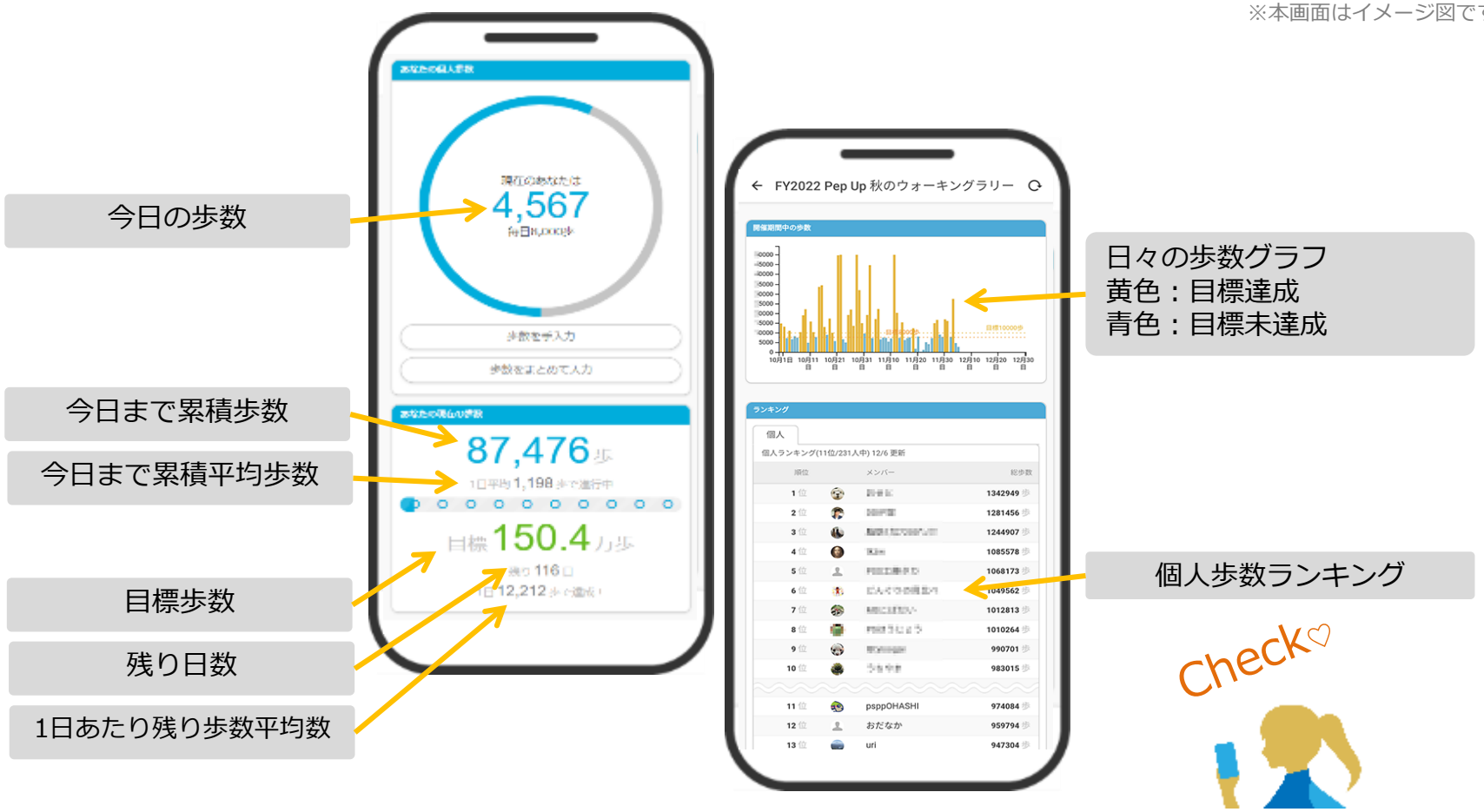


©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

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。



©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

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。

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

歩数の取得（Pep Up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。

App Store からダウンロード https://itunes.apple.com/jp/app/pepup/id1109651121?mt=8

Google Play で手に入れよう https://play.google.com/store/apps/details?id=life.pepup.app&hl=ja

App Store からダウンロード

Google Play で手に入れよう

※PepUpスマホアプリ無し、パソコンのみでも取得可能です。

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

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

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

スマホ本体から歩数の取得（iOS「ヘルスケア」と連携）

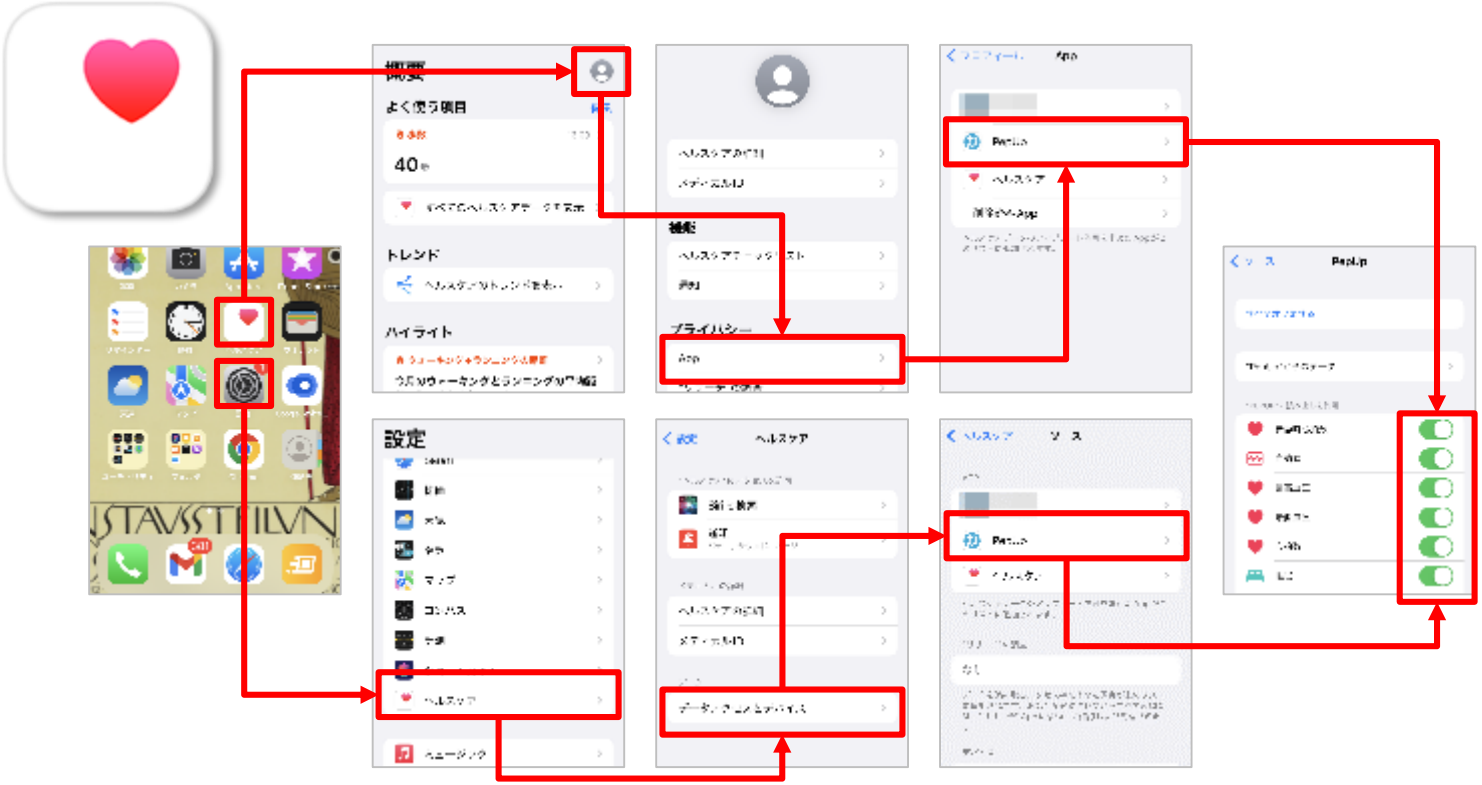
ウォーキングラリー参加

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

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

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。

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

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

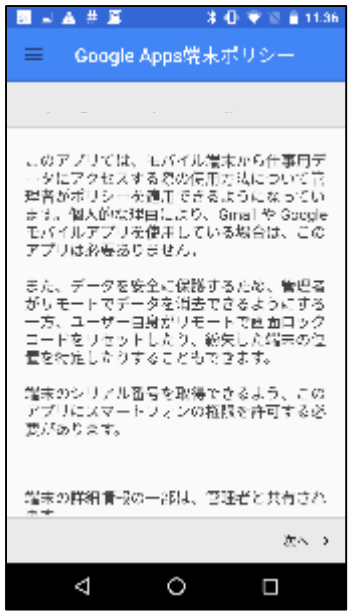
歩数入力

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。

※本画面はイメージ図です。



連携したいアカウントを選択します

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

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。

※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画面

下にプルダウンで更新

※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。

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

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

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

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。

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

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

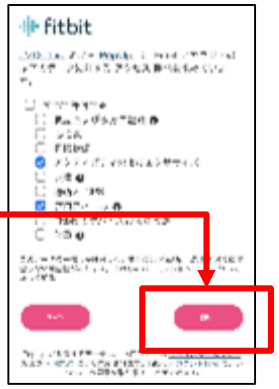
ウォーキングラリー画面

※本画面はイメージ図です。

1.「Fitbitと連携」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

4. 「Fitbitの連携が成功しました!」で完了です

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

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

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

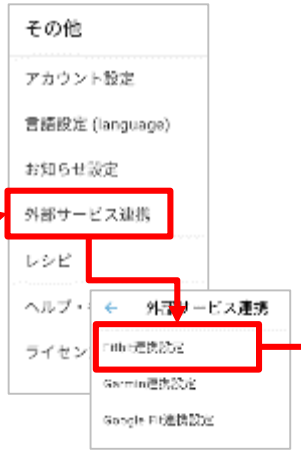
PepUpアプリからFitbitを連携させる場合

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。

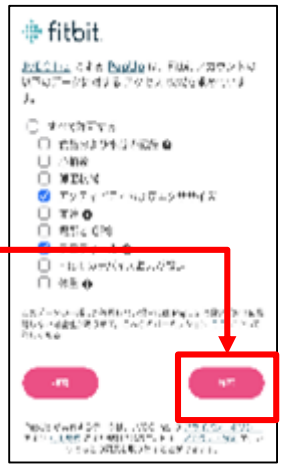
※本画面はイメージ図です。

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

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

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

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。

Fitbitアプリ→PepUp取込

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

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

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

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

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.

GET IT ON Google Play

Available on the App Store

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

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

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

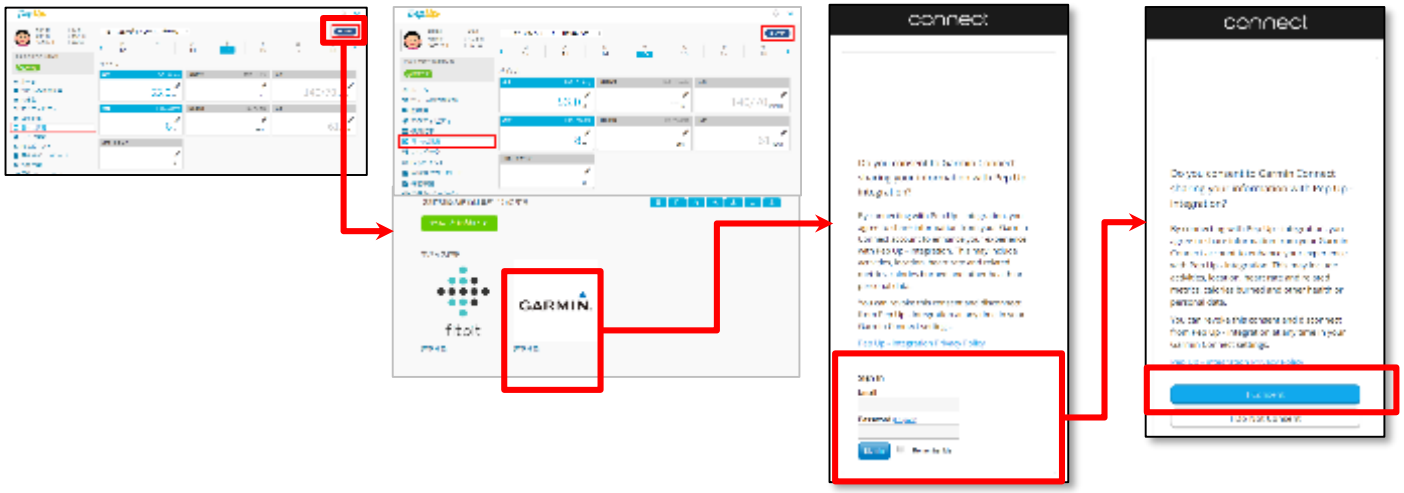
歩数入力

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。

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

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

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

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。

Garmin本体からPep Up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

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。

Garminアプリ→Pep Up取込

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。

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

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、Pep Upに手入力で記録することができます。

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

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。

※本画面はイメージ図です。

ホーム画面

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

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。

※本画面はイメージ図です。

ウォーキングラリーページ

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

歩数を手入力（歩数入力＆日付）

ウォーキングラリー参加

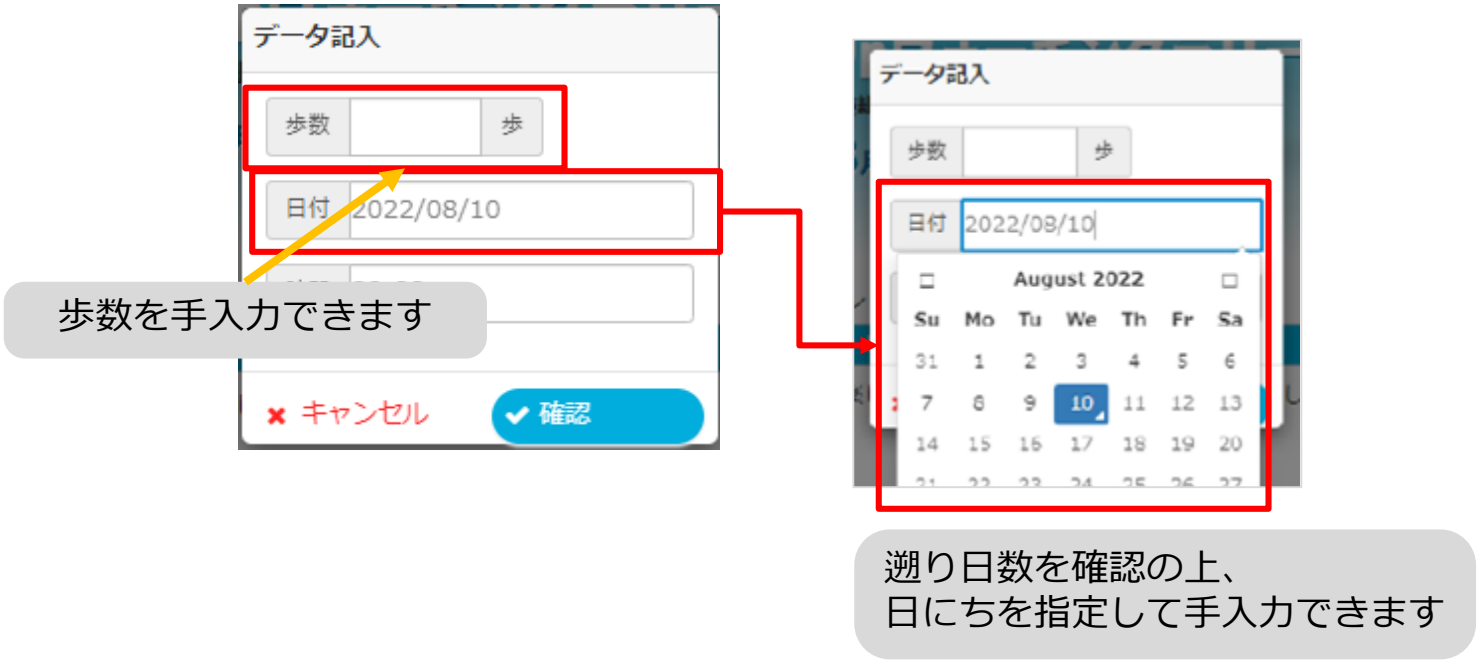
チーム参加

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。

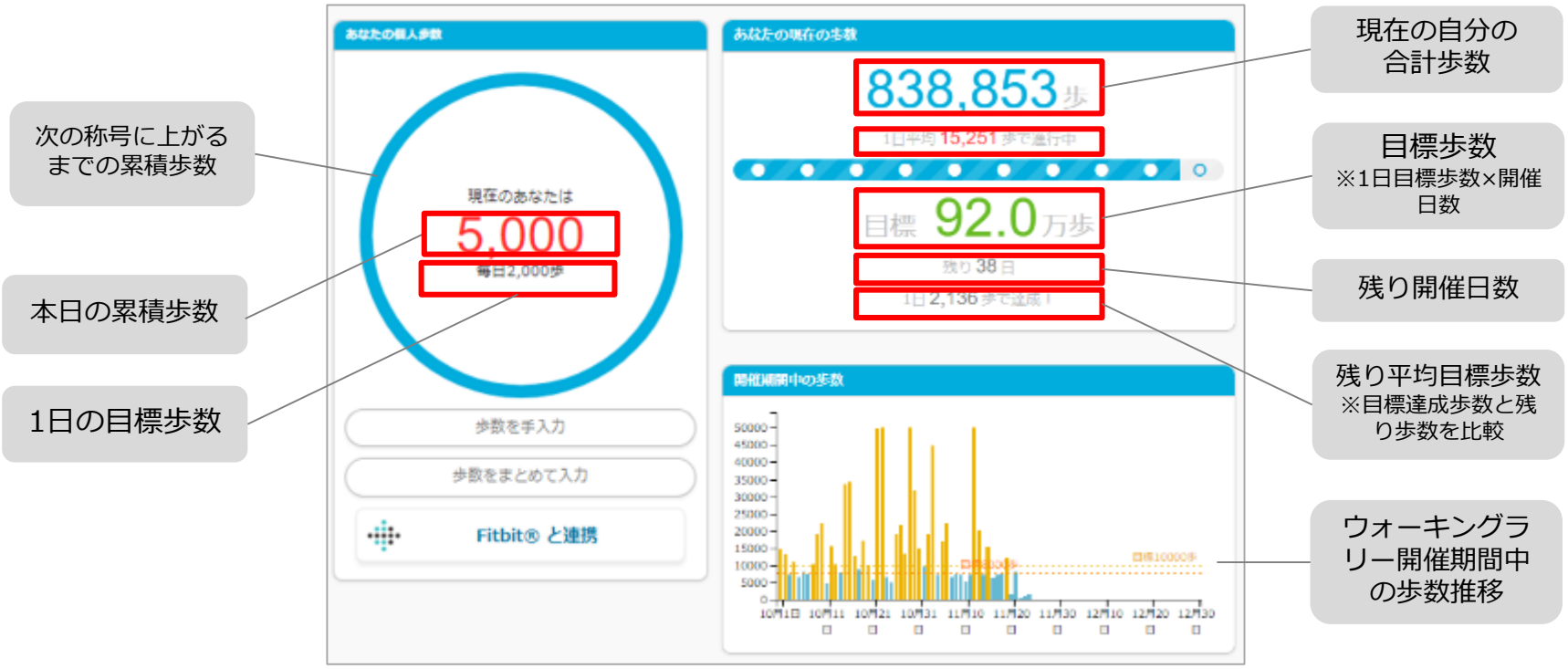
©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

その他機能

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

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。



©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

「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。

キャラがアニメでぴちぴち動くよ

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

東海道五十三次ミニ版もあります！

ぶらり旅さんぽ
東海道十次

キギョウセン
企業戦士
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。

ここから先は、
実際に歩いて確かめよう！

ワカナちゃん

ツバス次長
目標歩数20%で登場

目標歩数10%で登場
ワカシ係長

モジャコ社員 目標歩数5%で登場

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

よくある質問

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

よくある質問①

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。
ウォーキングラリー期間 （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。

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

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。 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。

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

よくある質問③

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。

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

お問合せ先

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。

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

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.