

ウォーキングラリー マニュアル (個人・チーム戦)



■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

ウォーキングラリー（はじめに）

2024年9月18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

みんなで歩こう！「チームでチャレンジ！」

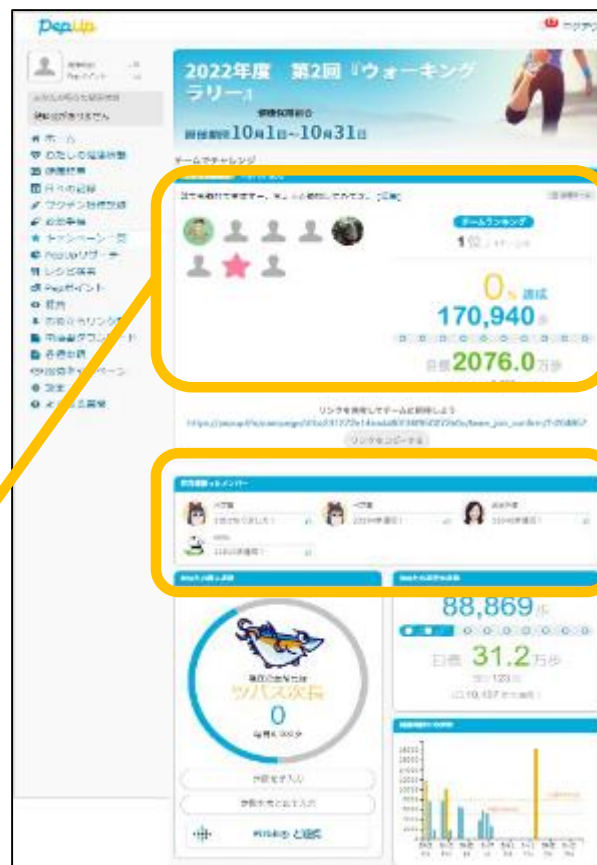
チームをつくってみんなで歩こう

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」



いいね!



チームのために
頑張った人に
いいね！しましょう

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。

ウォーキングラリー詳細（日程＆概要）

◆ エントリー期間

- ・ 2024年9月18日(水)～ 2024年10月10日(木)

◆ 開催期間

- ・ 2024年10月1日(火)～ 2024年10月31日(木)
- ・ 歩数入力締切日： 2024年11月3日（日）

◆ 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。

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。

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

A detailed view of the Pep Up login form. It includes the Pep Up logo at the top. Below the logo are two input fields: 'Eメールアドレス:' (Email Address) and 'パスワード:' (Password). The password field has an eye icon to toggle visibility. 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). There is a checkbox for '私はロボットではありません' (I am not a robot) with a reCAPTCHA logo. Below this is a blue 'ログイン' (Login) button. At the bottom, there 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). There is also a link for 'ログインできない場合 (FAQ)' (If you cannot log in (FAQ)).

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。



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。

The screenshot shows the 'Pep Upウォーキングラリー' (Pep Up Walking Rally) entry page. The sidebar on the left contains links such as 'ホーム', 'わたしの健康状態', '健康記録', '日々の記録', 'ウォーキング記録', 'お気に入り', 'キャンペーン一覧', 'PepUpラリー', 'レシピ検索', 'Pepポイント', '特長', 'お役立ちリンク集', '申請書ダウンロード', '各種申請', '設定', and 'よくある質問'. The main content area displays the event title 'Pep Upウォーキングラリー', the organizer '協賛健康協会', and the period '開催期間8月6日～9月5日'. Below this, there is a table with entry details. At the bottom right, a red box highlights the '参加する' (Join) button.

項目	内容
エントリー開始	2022/08/06 00:00 ~ 2022/09/05 23:59
締め切り	2022/08/05 ~ 2022/09/05
申込人数	2022/09/12 23:59
申込内容	3000歩以上歩行
申し込み	申し込みはしていません。
申し込み	申し込みはしていません。
申し込み	申し込みはしていません。
申し込み	申し込みはしていません。
申し込み	申し込みはしていません。
申し込み	申し込みはしていません。
申し込み	申し込みはしていません。
申し込み	申し込みはしていません。
申し込み	申し込みはしていません。

参加するを押して、エントリー完了です。

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。

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

開始前です
エントリー済

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

「エントリー済」と表示されて
いればOKです。

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。

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。

アイコンを設定しましょう！

自己紹介を書きましょう！

アイコンをクリックするとプロフィールが見れます！

クリック

Check♡

プロフィール

ウォーキングラリー 花子
健康年齢
Pepポイント : 21000 pt

あなたの現在の歩数状態
健康値がありません

ホーム
わたしの健康状態
医療費
健康記事
日々の記録
リンク先検索記録
お菓子帳
★ キャンペーン一覧
PepUpリサーチ
レシポ検索
Pepポイント
特典
お役立ちリンク集
申請書ダウンロード
各種市記
設定
よくある質問

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

チームとチャレンジ
めざせ！毎週ウォーキング ★ダッシュ ダッシュウォーキングR (5人)

ウォーキングラリーX 花子のプロフィール

ウォーキングラリー大好き 花子です
普段は管理即で皆さんの業務を円滑に進められる
ように頑張っています。
頑張ってみなさんと一緒に歩きたいと思います！
ふあいとー☆

108
目標

Pep Upウォーキングラリーメンバー

ウォーキングラリー 花子
30000歩達成！

ウォーキングラリー 花子
1位になりました！

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。

The screenshot shows a team challenge page for a group named 'ハルハル (5人)'. The interface includes a team name at the top, a team introduction with icons, and a list of team members. Key statistics shown are the team ranking (1st out of 1 team), current progress (170,940 steps), and the target (2076.0 thousand steps). A link to join the team is provided. At the bottom, a section titled '昨日頑張ったメンバー' (Members who worked hard yesterday) lists members with their step counts and achievement status. Callouts point to various elements: 'チーム名表示' (Team name display), 'チーム紹介表示' (Team introduction display), 'チームメンバー表示' (Team member display), 'チーム公開非公開設定' (Team public/private setting), 'チームランキング' (Team ranking), 'チーム目標歩数達成度' (Team target step completion rate), '現在のチーム累積歩数' (Current team cumulative steps), 'チーム目標歩数' (Team target steps), '残り平均目標歩数' (Remaining average target steps), and a note about the 'いいねマーク' (Like mark) being clickable to send an email.

チーム名表示

チーム紹介表示

チームメンバー表示

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

昨日分の集計の結果、頑張ったメンバーが表示されます！

「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！

クリック

<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」



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 12/7 更新		
順位	チーム名	総歩数の平均
1位	メディカル	690719 歩
2位	DE	653771 歩
3位	チーム10000	636776 歩
4位	インデックス	612731 歩
5位	支障事業本部	583687 歩
6位	G-	518494 歩
7位	アイ	516250 歩
8位		514343 歩
9位	アグリア	489427 歩
10位	JMDC	472780 歩
11位		457217 歩
12位	チーム	432633 歩
13位	チーム	421741 歩
14位	クラウド	409711 歩
15位	ゆるりど	366052 歩
16位	DIC	276508 歩

＜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 12/7 更新			
順位	メンバー	総歩数	評価
1位	papp	979426 歩	♡116
2位	CAC	785166 歩	♡107
3位	10m	722562 歩	♡140
4位	bo	505817 歩	♡58
5位	som	467979 歩	♡35
6位	けい	410291 歩	♡46
7位	Yori	387450 歩	♡13
8位	DD	337514 歩	♡24
9位	ゆき	326129 歩	♡19
10位	david	319702 歩	♡45
11位	スズ	309608 歩	♡0
12位	にしどめ	263908 歩	♡3
13位	(HR)	241010 歩	♡8
14位	だい	0 歩	♡0

＜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。

Check♡



＜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。

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）

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。

チーム選択プルダウン

チーム選択します

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。

チーム参加承諾画面

※本画面はイメージ図です。

チームに参加

めざせ目標達成 初心者大歓迎

現在 4 人 参加中

このチームは初心者大歓迎で、部署など関係なく楽しく一緒に楽しめる方大歓迎です。日頃の運動不足やコミュニケーションが足りないかな？なんて思っている方歩くだけでなく友達や知り合いを増やしてみてもいいかもしれません。楽しみましょう。

このチームに参加する

「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。
参加すると開催期間中はチームを移動することができません。
メンバーが3人以上いないと「チームでチャレンジ」に参加できません。

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。

参加チームを選択（間違っってチームに入った場合）

ウォーキング
ラリー参加

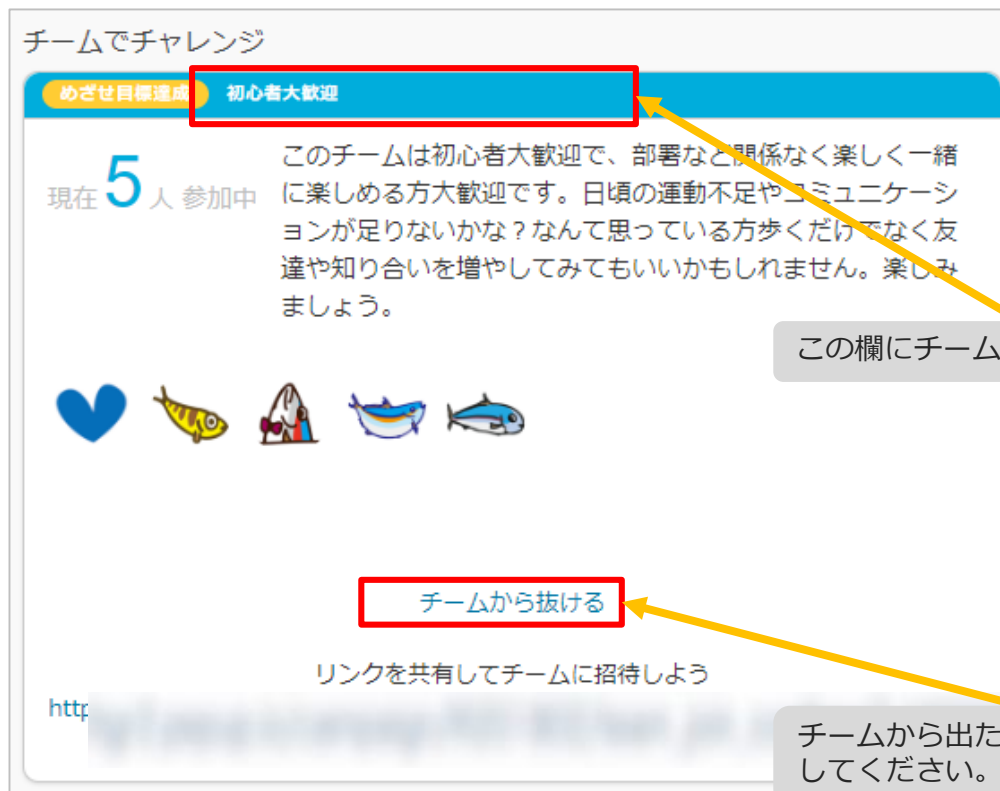
チーム参加

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。



この欄にチーム名が表示されます

チームから出たい場合はここをおしてください。

チームの作成

＜自分で新規チームを作成する方法＞

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。

新規作成ボタン

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。

チームの新規作成

⚠ チームを作成すると、あなたはこのチームのメンバーとなります
⚠ 開催期間中はチームを移動することができません。
⚠ 5人以上メンバーを集めないと「チーム」でウォーキングに参加できません。

チーム名
チーム名を記入

本気度
-- 本気度を選択してください --

説明
例) このチームは誰でも参加できる。みんなであそぶウォーキングを楽しむチームを起してはげまし合おう。ウォーキングを楽しみましょう！

チームの公開設定: 公開 ▼

※非公開にしてもチームランキングに表示されます。

✓ 新規作成

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。

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

各項目を入力し登録します

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ご注意ください。

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

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

ウォーキング
ラリー参加

チーム参加

歩数入力

※既にウォ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を教えてください。
- 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。



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。

毎日の取り組みかた②

＜歩数の取得と集計の見かた＞

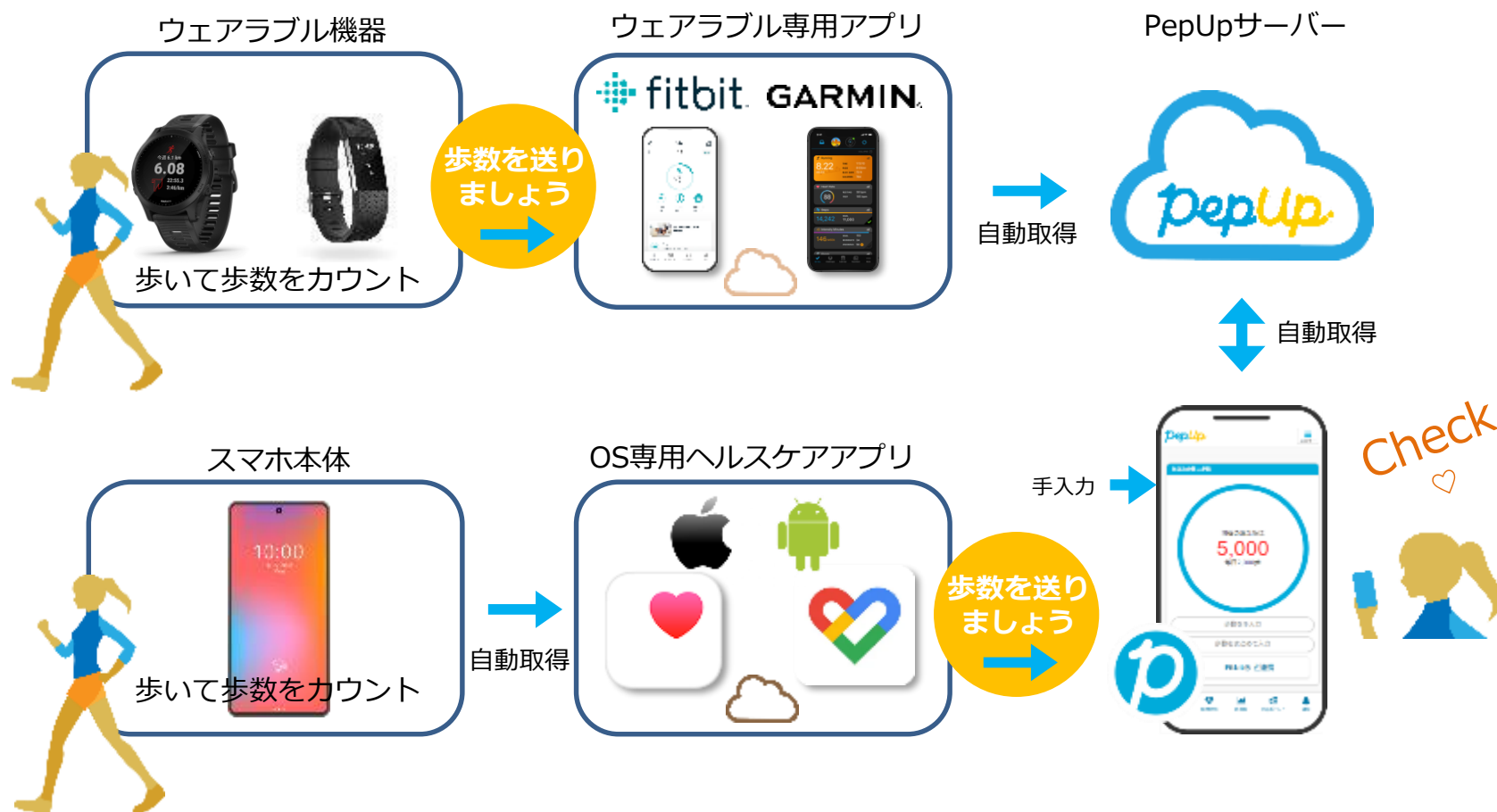
ウォーキングラリー中の取り組み方について説明します。

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！

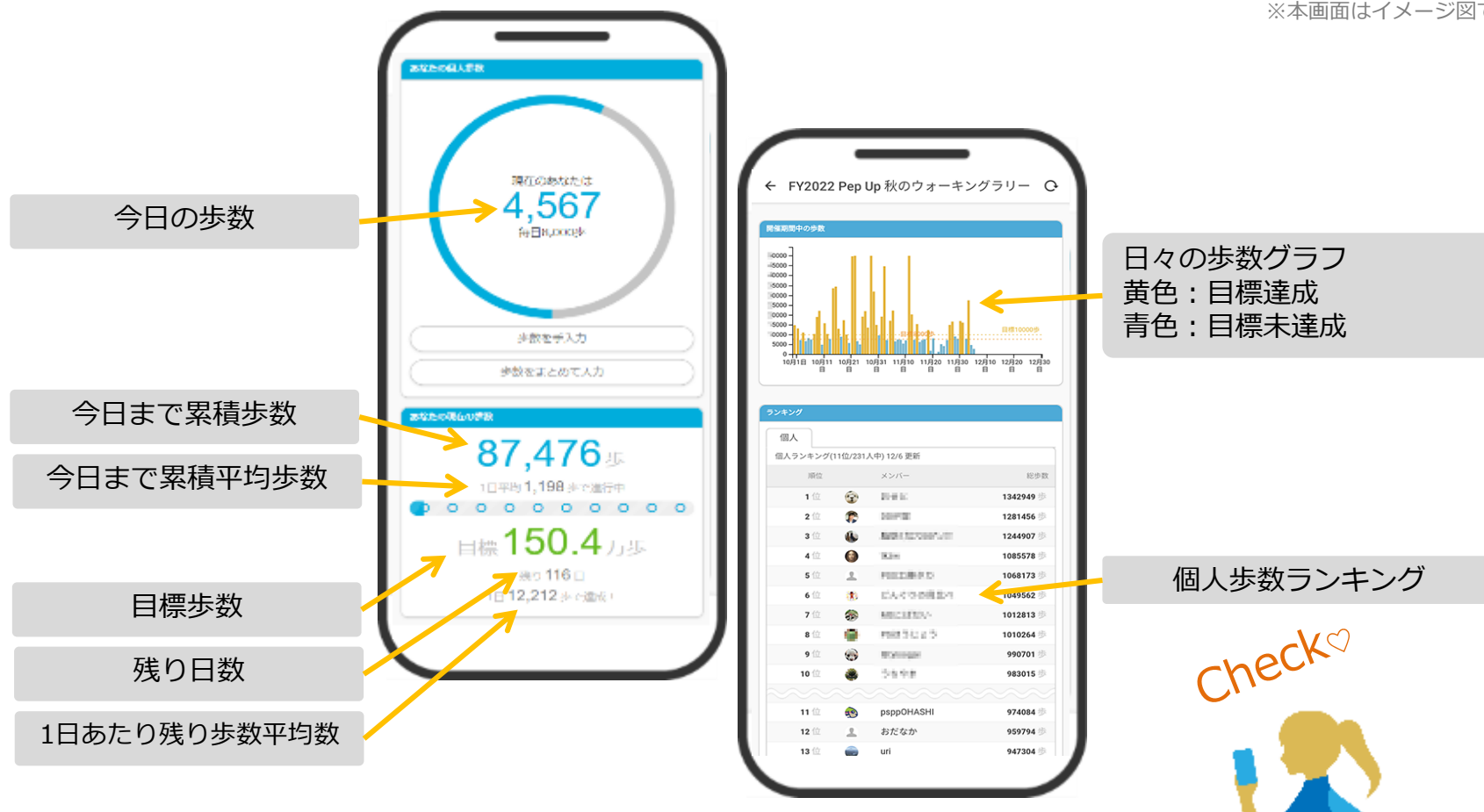
※本画面はイメージ図です。



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。



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。

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。



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



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



※PepUpスマホアプリ無し、パソコンのみでも取得可能です。

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

スマホ本体から歩数の取得（iOS「ヘルスケア」と連携）

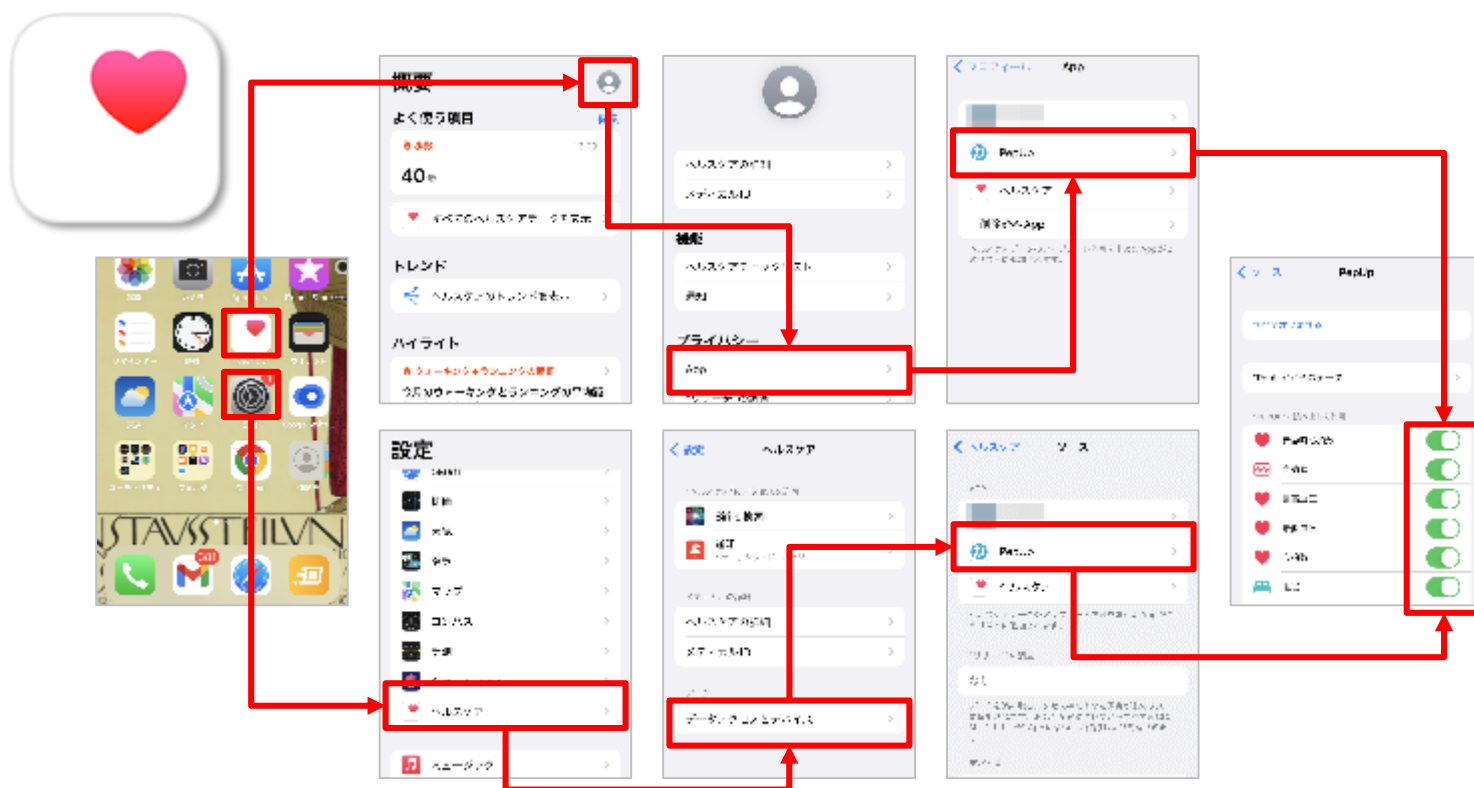
ウォーキング
ラリー参加

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

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

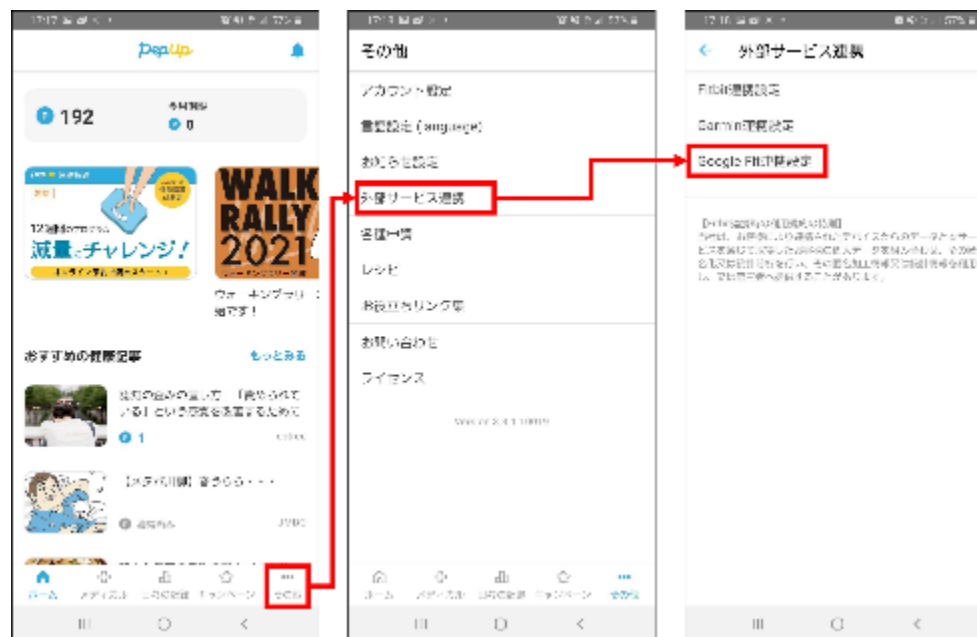


①連携画面へ移動します。PepUpアプリ>ホーム>その他>外部サービス連携>

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。



スマホ本体から歩数の取得（Android：複数アカウントある場合）

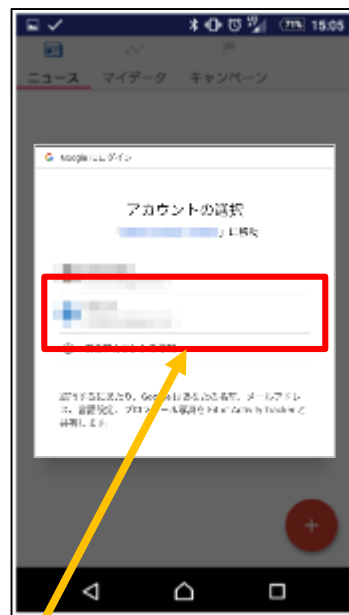
ウォーキング
ラリー参加

チーム参加

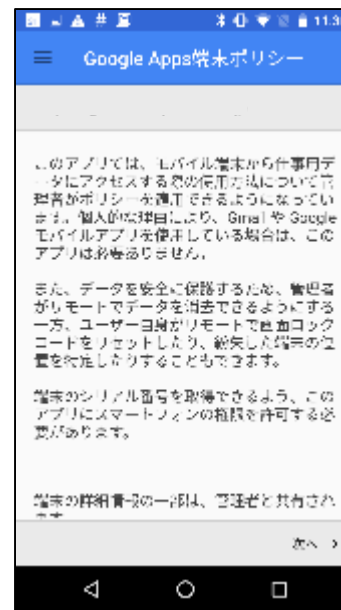
歩数入力

- 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



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。

日々の記録画面

更新中マーク出現します



ウォーキングラリー画面

※本画面はイメージ図です。



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。

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

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。

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



1. 「Fitbitと連携」を押します

日々の記録画面

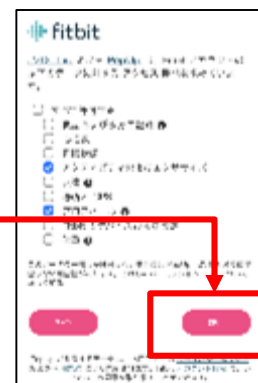


1 「日々の記録」>「デバイス連携」
fitbitの「連携する」を押します



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

※本画面はイメージ図です。

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

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



Fitbitアプリ→PepUp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。

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

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

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.



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

Garminから歩数取得（PC上でGarminとの連携方法）

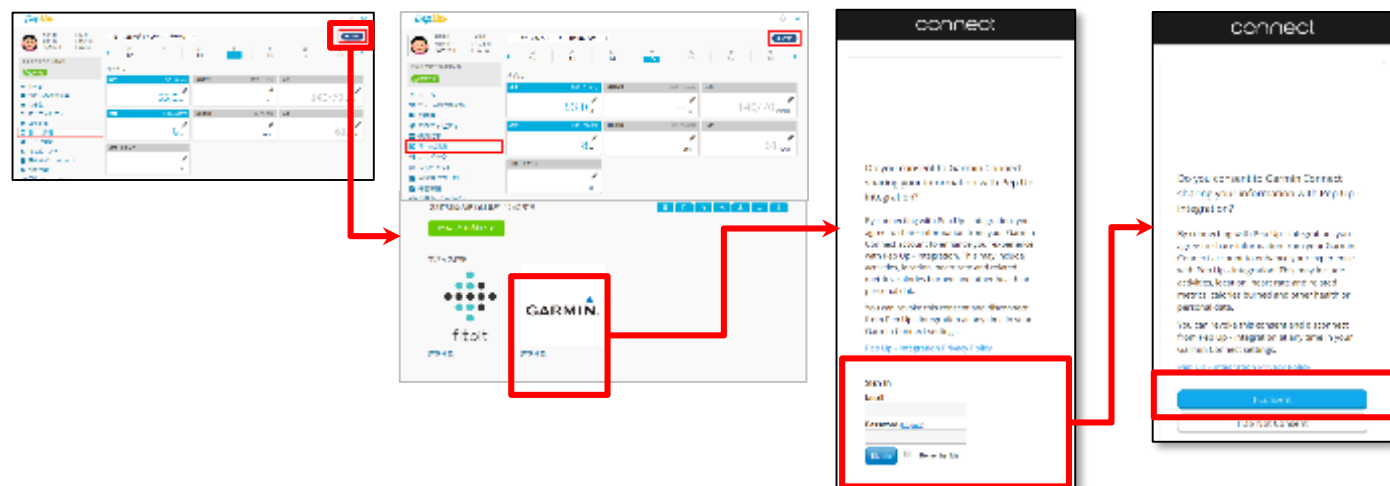
ウォーキング
ラリー参加

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。

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

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



Garminアプリ→Pep Up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。

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。

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。

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。

ホーム画面

※本画面はイメージ図です。



どちらからでも、ウォーキング
ラリーにエントリーできます。

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。

ウォーキングラリーページ

※本画面はイメージ図です。



「昨日の歩数を入力」※

遡って入力の場合は、
「歩数をまとめて入力」

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

データ記入

歩数 歩

日付 2022/08/10

歩数を手入力できます

× 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

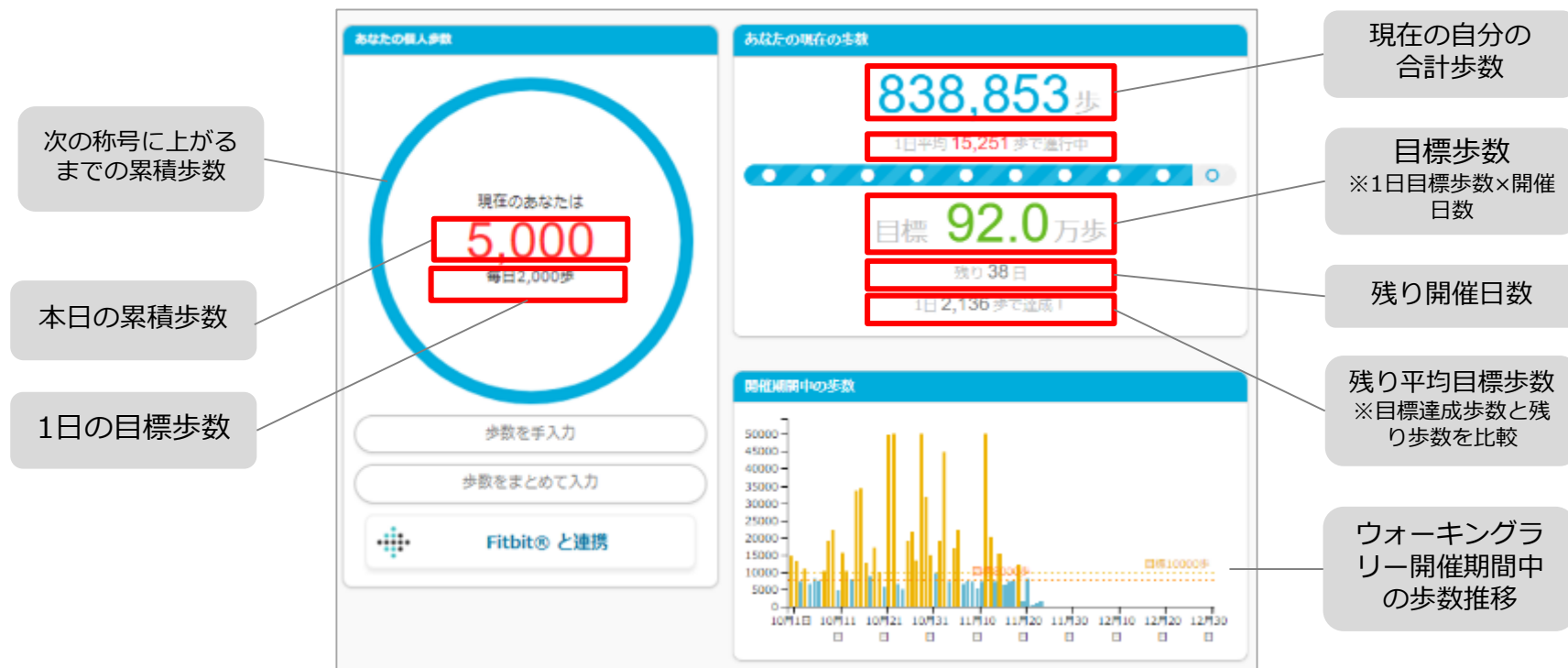
遡り日数を確認の上、日にちを指定して手入力できます

※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。

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

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！

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。

The image is a composite graphic illustrating the 'DepUp' app's 'Title Function' (称号機能). It features three main components:

- App Interface (Left):** A smartphone screen displaying the 'DepUp' app. The screen shows a circular progress bar with a yellow fish icon. The text on the screen reads: 'あなたの個人歩数' (Your personal step count), '現在のあなたはモジャコ社員' (Currently you are a Mochako Company Employee), '6,800' (steps), and '毎日8,000歩' (8,000 steps per day). Below the progress bar are buttons for '昨日の歩数を入力' (Enter yesterday's step count), '歩数をまとめて入力' (Enter step counts all at once), and 'Fitbitと連携' (Link with Fitbit).
- Character Progression Chart (Right):** A vertical progression chart showing the growth of a character. At the bottom is 'モジャコ社員' (Mochako Company Employee) with a target of 5% of the goal. Above it is 'ワカシ係長' (Wakashikochi) with a target of 10%. Above that is 'ツバス次長' (Tsubasa Jichō) with a target of 20%. At the top is 'ウオキング 企業群士' (Walking Company Group Leader) with a crown icon. A large yellow arrow points upwards along the chart, indicating the progression path.
- Theme Illustration (Bottom Left):** A stylized illustration of a Japanese street scene with a sign that reads '日本橋' (Nipponbashi). Other signs include '小田原宿' (Odawara宿), '藤澤宿' (Fujisawa宿), and '川崎宿' (Kawasaki宿). A small cat is also visible.

Text annotations and callouts include:

- 'キャラがアニメでびちびち動くよ' (The character moves a little like anime).
- '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' (This circular graph increases with step count. When it's full here, you can change to the next character).
- '毎日の歩数はココに出るよ' (Your daily step count will appear here).
- '「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。' (Employees of 'Daiba Co., Ltd.' are becoming more impressive every day to face the rough waves of the world. The company motto is 'Gyo no Michi Koushi, Saredo Hibi Ayumi Mite Kenzen nari' (The path of fish is difficult, but by walking every day, you become healthy and fresh). They are motivated to walk every day with this motto).
- 'ここから先は、実際に歩いて確かめよう！' (From here on, let's actually walk to confirm it!).

Additional text at the bottom left: '東海道五十三次ミニ版もあります！' (We also have a mini version of the Tokaido 53 Stations!).

At the bottom center, the text 'ぶらり旅さんぽ 東海道十次' (Burai Rikyo Sanpo Tokaido Tenji) is displayed.

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。
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。

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ますか？	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。

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。

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。

