

2023スマチャレ ウォーキングラリー実施概要 (個人・チーム戦)



みんなで歩こう！「チームでチャレンジ！」

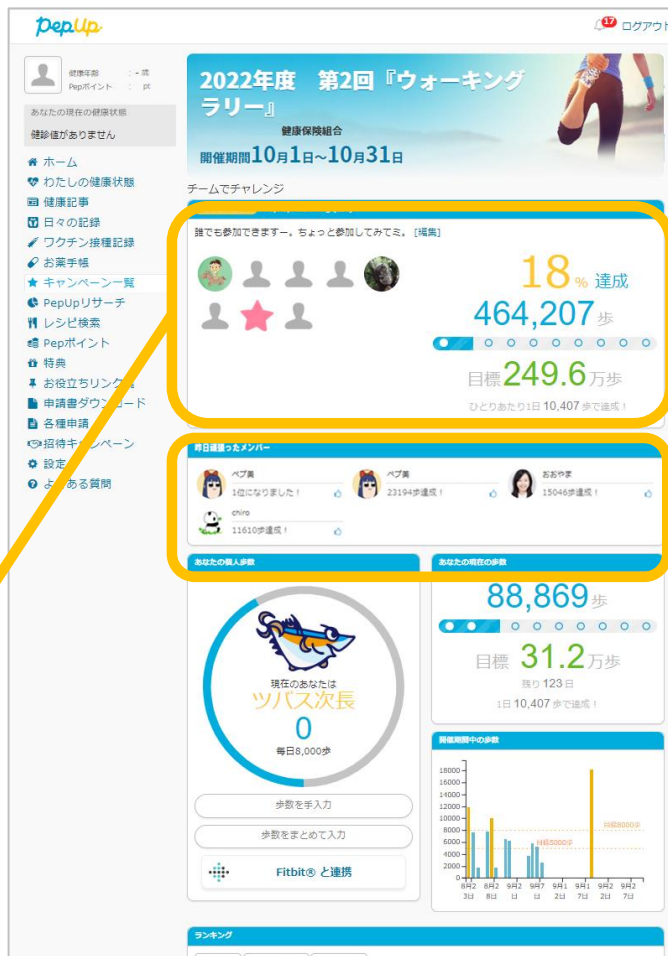
チームをつくってみんなで歩こう

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！



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

ウォーキングラリー 目標と達成賞

2023年10月1日から、Pep Up 上でウォーキングラリーを開催します。
このウォーキングラリーは個人で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！

※ご自身の体調に合わせ、無理のない範囲でご参加いただき、ケガや事故等にも十分ご注意ください。

個人目標と達成賞

- 個人目標 1カ月の合計歩数248,000歩以上（1日8,000歩）
- Pepポイント 【個人戦】 200ポイント
【チーム戦】 100ポイント

※ポイント付与時に中部電力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ございます

ウォーキングラリー詳細

◆ エントリー期間

9月15日(金)～9月30日(土)

※10月5日(木)までできますが、エントリー前の歩数の集計がされません。

◆ 開催期間

- ・ 10月1日(日)～10月31日(火)
- ・ 歩数入力締切日：11月7日(火)

◆ 制限事項

- ・ チーム人数：2人以上
- ・ 1日の有効歩数上限：30,000歩
(※上限を超えた歩数は反映できません。)

◆ Pep Up上での歩数集計方法

- ・ 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。
11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

The image shows the login page of the Pep Up app. It features the Pep Up logo at the top. Below the logo, there are two input fields: "メールアドレス:" (Email address) and "パスワード:" (Password). The password field has a search icon and a "パスワードをお忘れの場合" (Forgot password) link. Below the input fields, there is a checkbox labeled "私はロボットではありません" (I am not a robot) with a reCAPTCHA logo and the text "プライバシー・利用規約" (Privacy Policy / Terms of Use). A blue "ログイン" (Login) button is positioned below the checkbox. 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。

The screenshot shows the PepUp home page for user 'densuke74'. The page layout includes a top navigation bar with the PepUp logo and a 'ログアウト' (Logout) button. Below the header, there's a user profile section with a name, age, and points. A central '健保からのお知らせ' (Notice from Health Insurance) section contains a '減量にチャレンジ!' (Challenge Weight Loss!) announcement. To the right, there are two promotional cards: one for 'ウォーキングラリーエントリー開始' (Walking Rally Entry Starts) and another for 'お役立ちリンク集' (Useful Link Collection). The 'ウォーキングラリー' card is highlighted with a red box and contains the text: 'ウォーキングラリーエントリー開始 11月1日からウォーキングラリー開催します。事前エントリーを10月11日か'. Below this, there's a 'おすすめの健康記事' (Recommended Health Article) section featuring an article about 'メタボ川柳' (Metabo Haikai). At the bottom of the page, there's a 'LET'S WALK' banner with the text: 'ウォーキングラリー WRデフォルトテーマ「スポーティ」のビジュアルサンプルです。'. A yellow arrow points from a text box on the right to the 'ウォーキングラリー' card and the bottom banner.

ウォーキングラリー
エントリー開始

11月1日からウォーキングラリー開催します。事前エントリーを10月11日か

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。

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。

あなたの現在の健康状態
健診種がありません

- ホーム
- わたしの健康状態
- 医療費
- 健康記事
- 日々の記録
- 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
- レシビ検索
- 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

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歩以上達成を目指す
チーム目標
チーム総歩数を競い合います
カウントされる歩数
手入力
通って入力できる期間
7日間

参加する

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

開催前です
エントリー済

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！

The screenshot shows the PepUp app interface. On the left, the 'プロフィール設定' (Profile Settings) screen is visible, with a red box around the heart icon and another around the '自己紹介' (Self-introduction) text area. A red arrow points from the heart icon to the profile page. The profile page shows a heart icon, name 'ラリー 花子', health age, and points. Below is a menu with '設定' (Settings) highlighted. In the center, the 'Pep Upウォーキングラリー' (Pep Up Walking Rally) page is shown, with a red circle and arrow pointing to a heart icon, labeled 'クリック' (Click). A yellow box below says 'アイコンをクリックするとプロフィールが見れます！' (Clicking the icon allows you to see the profile!).

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☆

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！

Check♡



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2種類あり、だれでも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」を自分たちで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 'Pep Up-Planning (8人)'. The interface includes a team name at the top, a team introduction, a list of team members, and a progress bar showing 18% completion with 464,207 steps. The goal is 249.6 million steps, with a daily target of 10,407 steps per person. A section titled '昨日頑張ったメンバー' (Members who did well yesterday) lists members like 'べづ美' (1st place), 'chiro' (11,610 steps), and 'おおよま' (15,046 steps). A hand icon points to a thumbs-up icon with the word 'クリック' (Click).

チーム名表示

チーム紹介表示

チームメンバー表示

チーム目標歩数達成度表示

現在のチーム累積歩数表示

チーム目標歩数表示

残り平均目標歩数表示

クリック

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、本人に届くのでメ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」 ※手入力でも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」

Check♡



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。

順位	チーム名	総歩数の平均
1位	メディカル	690719 歩
2位	部	653771 歩
3位	チーム10000	636776 歩
4位	インデックス	612731 歩
5位	支援事業本部	583687 歩
6位	G-	518994 歩
7位	アイ	516250 歩
8位		514343 歩
9位	ノケア	489927 歩
10位	JMDC	472780 歩
11位	部	457217 歩
12位	チーム	432633 歩
13位	チーム	421741 歩
14位	クラウド	409713 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。

順位	メンバー	総歩数	評価
1位	pspp	979426 歩	♡116
2位	CAC	785166 歩	♡107
3位	10	722562 歩	♡140
4位	bo	505817 歩	♡58
5位	sam	467979 歩	♡35
6位	けいこ	410291 歩	♡46
7位	Yori	387450 歩	♡13
8位	DD	337514 歩	♡24
9位	ゆき	326429 歩	♡19
10位	david	319702 歩	♡45
11位	えぬ	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。



<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。

健康保険組合
開催期間8月6日~9月5日

開催前です
エントリー済

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

チーム選択プルダウン

既存のチームに参加
チームを選択

【誰でも参加OK】今日も明日もガンバる！
【誰でも参加OK】管理部チーム
【誰でも参加OK】開発本部チーム

新規チームを作成
新規作成

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

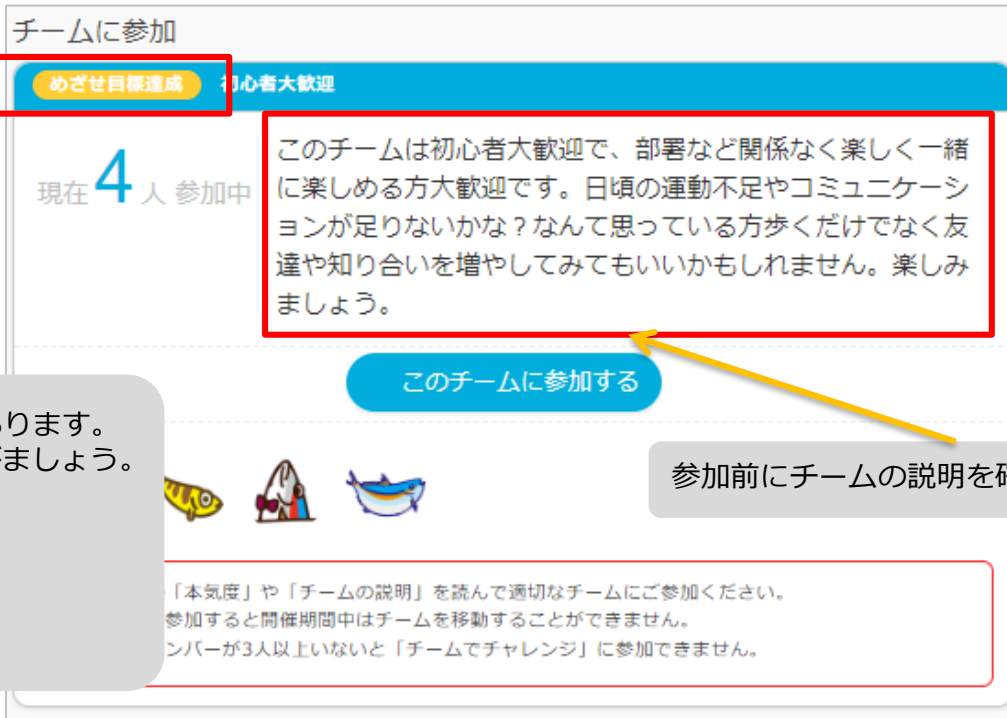
チーム参加

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

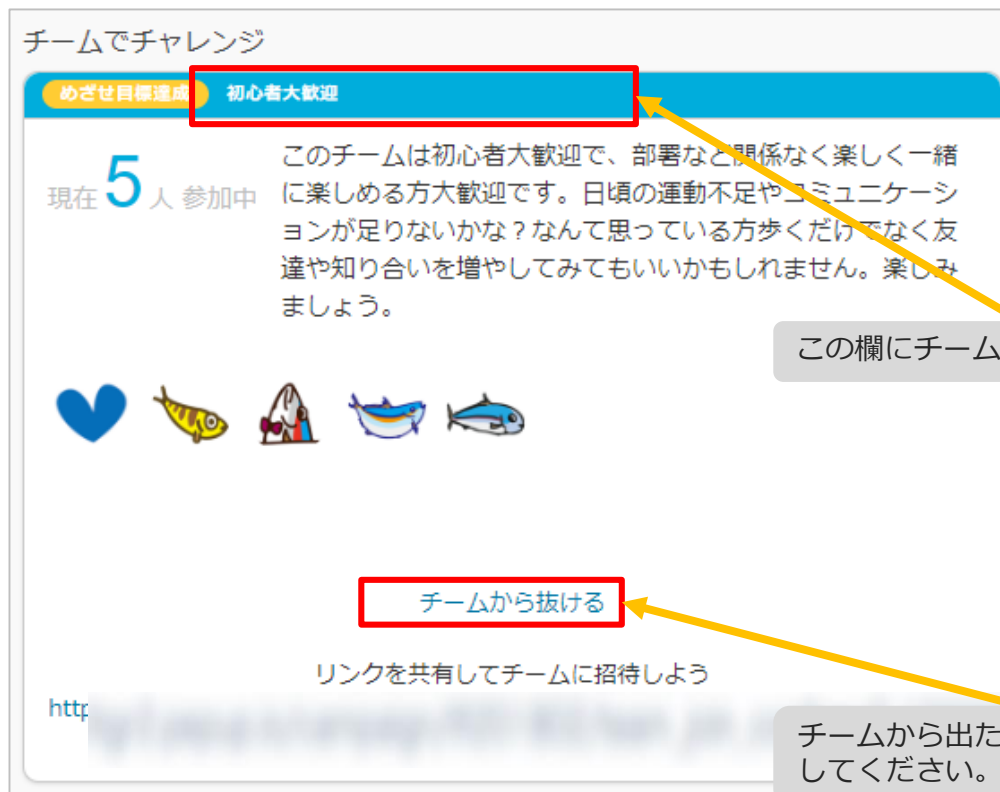
チーム参加

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。

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

開催前です

エントリー済

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

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。

※「非公開」にすると招待リンクからのみ参加できるチームになります。

※知人だけでチームを作りたい場合は「**非公開**」チームを設定してください。

※チームランキングは「非公開」にしても表示されます。

※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、みんなが楽しめたウォーキングを楽しむチームを超えてはげまし合いながらウォーキングを楽しみましょう！

チームの公開設定 公開 ▼
* 非公開にすると招待リンク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。

非公開の場合はここを設定します

各項目を入力し登録します

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

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。



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、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＞

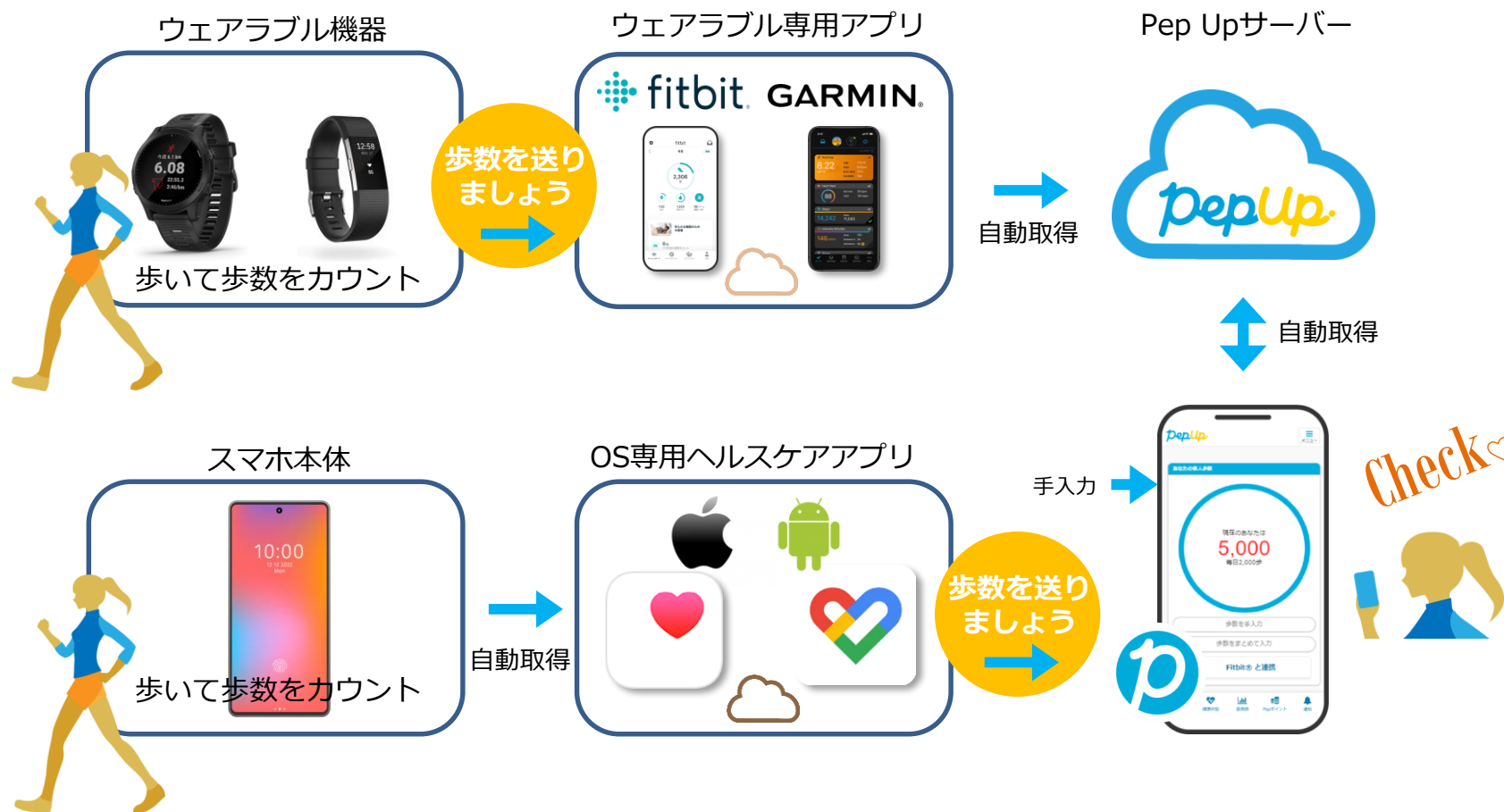
ウォーキングラリー中の取り組み方について説明します。

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！

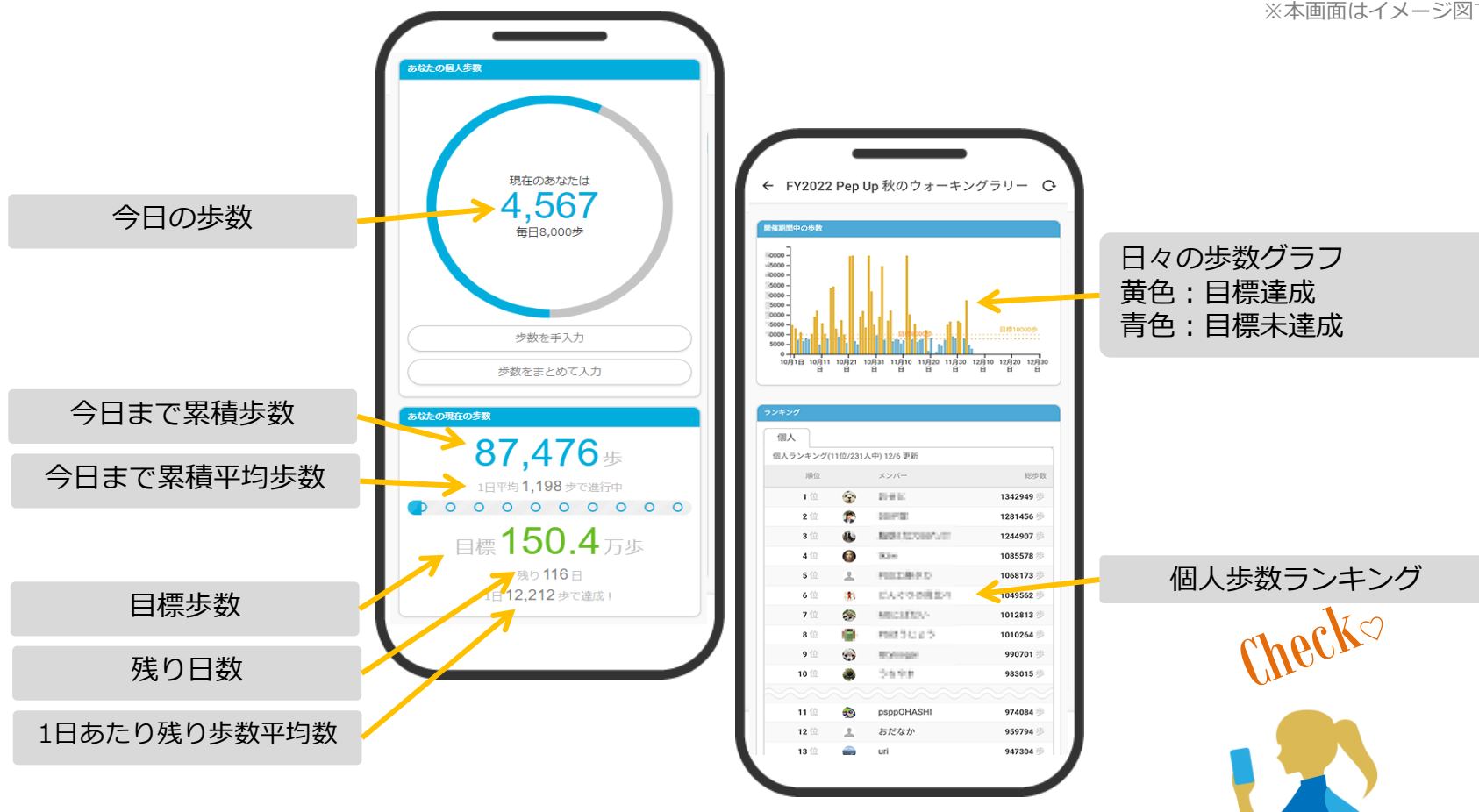
※本画面はイメージ図です。



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>



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。Pep Up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。



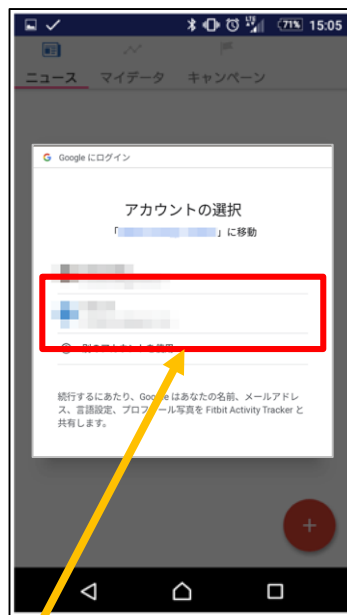
スマホ本体から歩数の取得（Android：複数アカウントある場合）

ウォーキング
ラリー参加

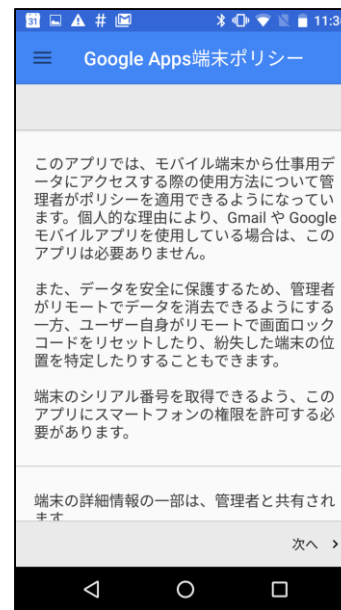
チーム参加

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。



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

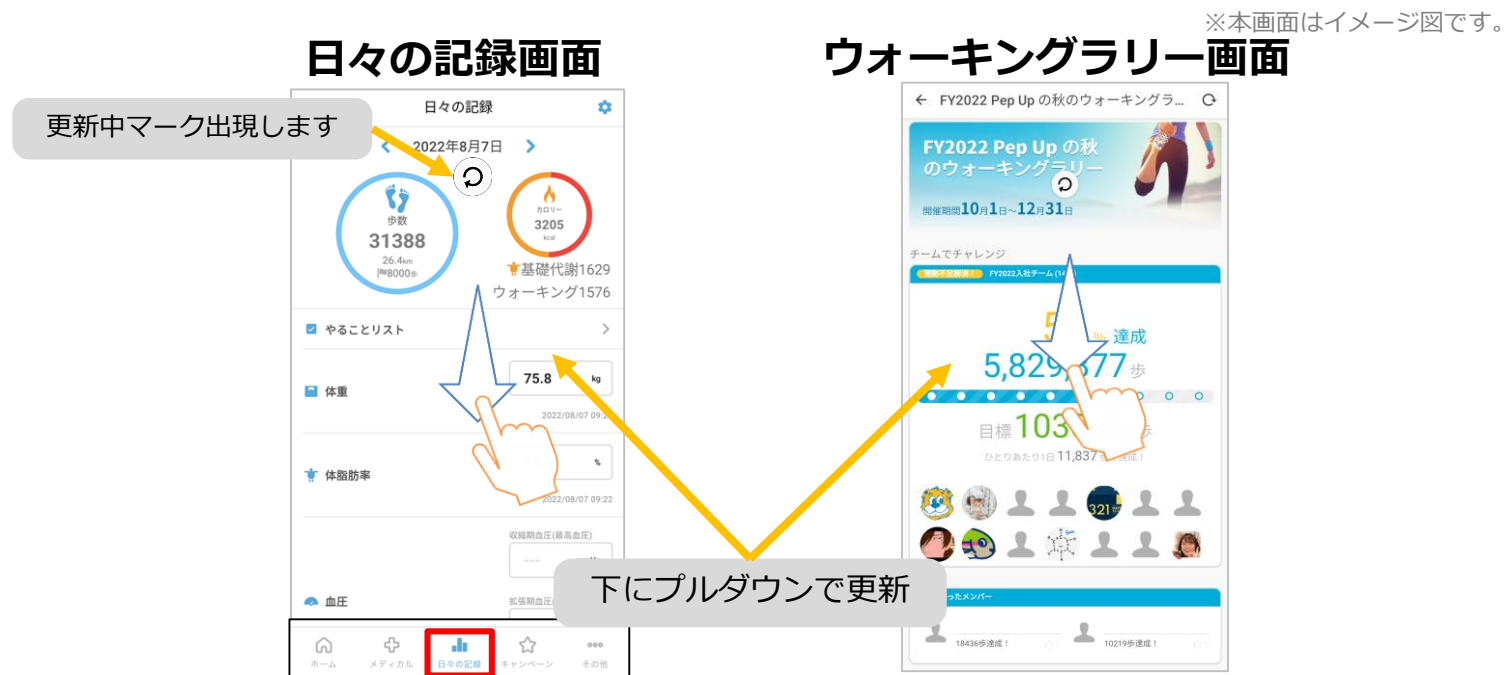
ウォーキング
ラリー参加

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。



※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

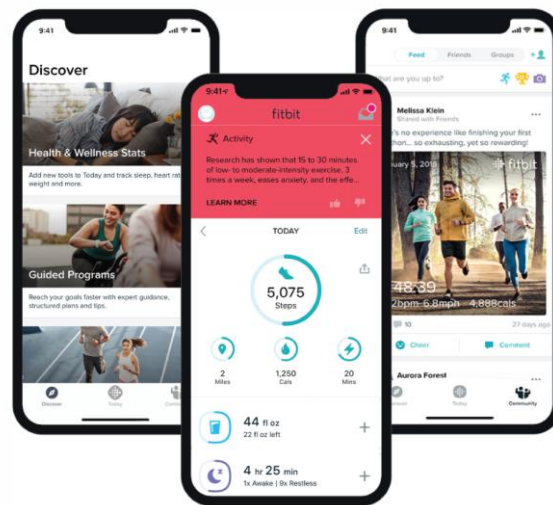
チーム参加

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 ※Pep Up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

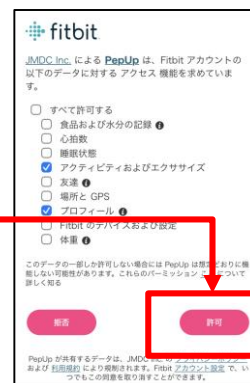


1 「日々の記録」>「デバイス連携」
fitbitの「連携する」を押します



2. Fitbitアカウント
を入力します(※Pep
Up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

※本画面はイメージ図です。



4. 「Fitbitの連携が
成功しました!」で完
了です

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

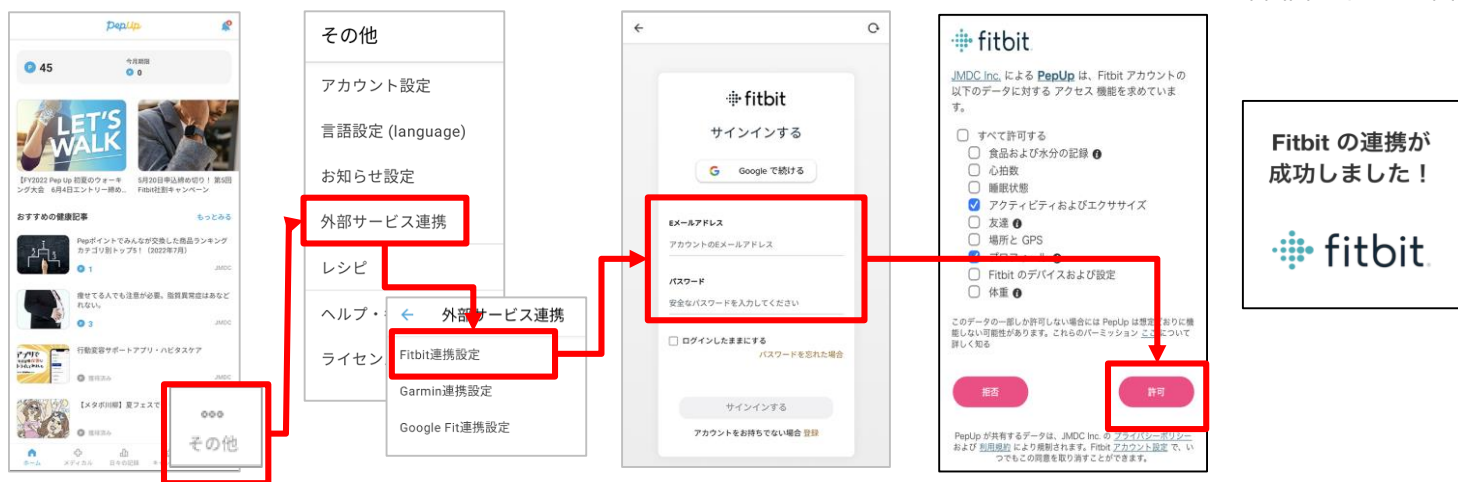
チーム参加

歩数入力

Pep Up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. Pep Up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

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Pep Up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→Pep Up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）

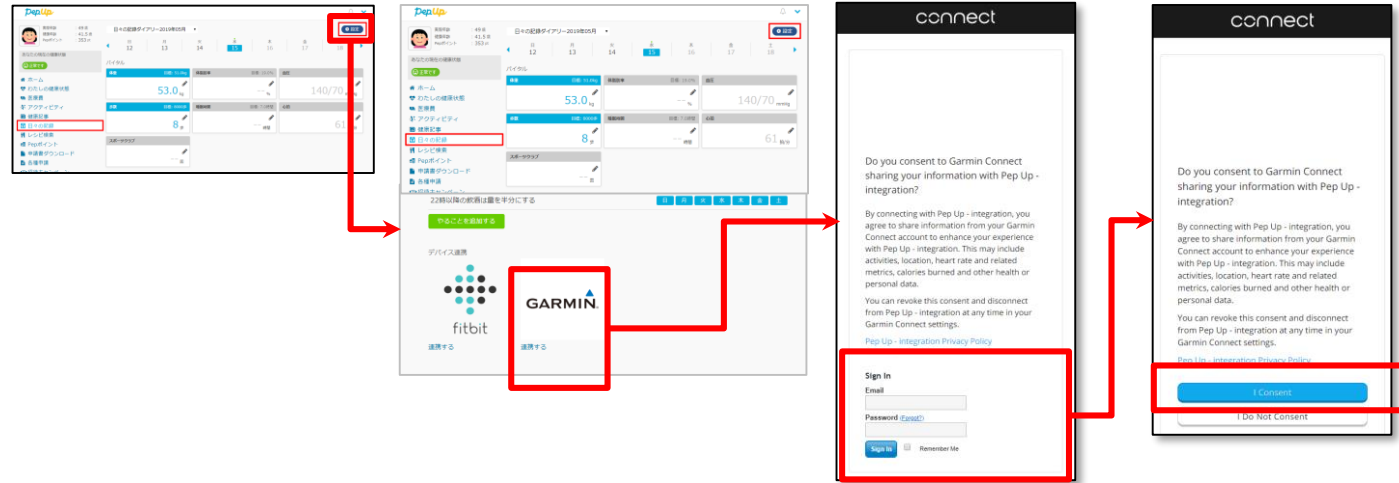
ウォーキング
ラリー参加

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. Pep Up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. Pep Up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

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。

Fitbit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



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。

The screenshot shows the PepUp home page for user 'densuke74'. The page features a navigation menu on the left with options like 'ホーム', 'わたしの健康状態', '健康記事', and '日々の記録'. The main content area includes a '健保からのお知らせ' section with a '減量にチャレンジ!' banner, a 'ウォーキングラリー-エントリー開始' announcement, and a 'おすすめ健康記事' section. A red box highlights the 'ウォーキングラリー-エントリー開始' announcement, and a yellow arrow points from a callout box to it. Another red box highlights a 'LET'S WALK' banner at the bottom of the page.

densuke74
健康年齢 : -歳
Pepポイント: 1 pt

あなたの現在の健康状態
健診値がありません

ホーム
わたしの健康状態
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

健保からのお知らせ

12週間のプログラム
減量にチャレンジ!
オンライン予約で簡単スタート

【重要】特定保健指導の予約はお済みですか？ 本文：すでにお知らせしていますが、

ウォーキングラリー-エントリー開始
11月1日からウォーキングラリー開催します。事前エントリーを10月11日か

お役立ちリンク集ができました！
<https://pepup.life/fea>
Pep Up機能紹介はこちら <https://...>

もっと見る

おすすめ健康記事

メタボ川柳
【メタボ川柳】夏フェスで...

43100 1ポイント

ウォーキングラリー
WRデフォルトテーマ「スポーティ」のビジュアルサンプルです。

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 「歩数を手入力」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。



昨日の歩数を入力したい場合は「歩数を手入力」

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。

よくある質問

日付に関して

項目	説明
エントリー期間	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	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。
歩数入力締切日	ウォーキングラリー終了後、歩数入力締切日が設定されています。この日までに手入力及びデータ同期もデータが入力完了しているか確認ください。

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？	直接チームは削除できませんが、チーム員がすべて抜けるとチームは削除無くなります。
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？	チーム名は、リーダーが編集権限を持っています。 また、いつでも変更できます。
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3か月間は、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？	資格を喪失している場合は、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。

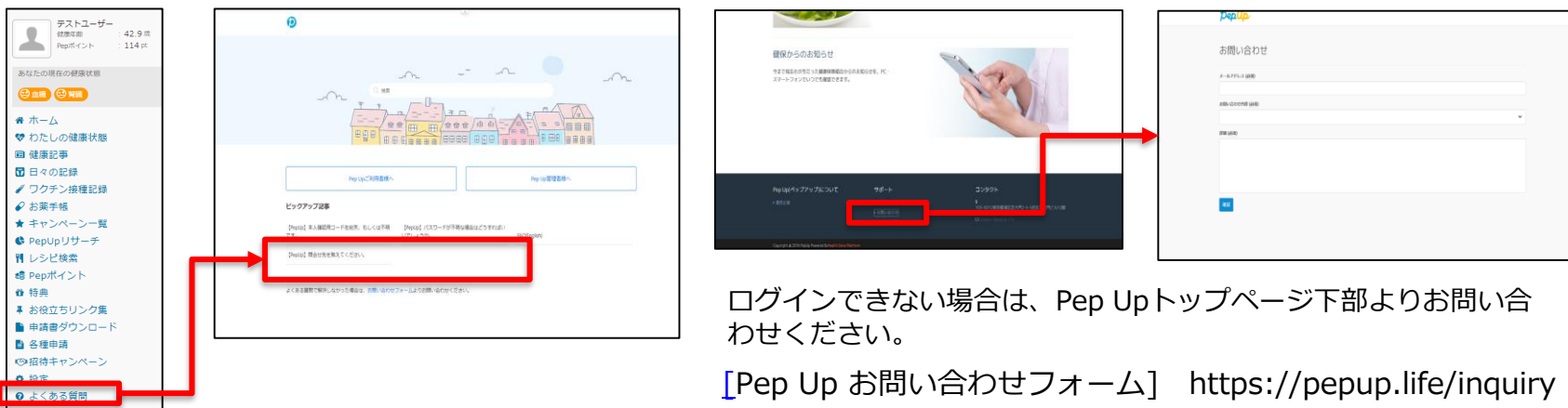
お問合せ先

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>

pepUp.