七十七銀行健康保険組合・(株)七十七銀行・七十七銀行労働組合 共催



## ウォーキングラリー(はじめに)

2024年10月8日(火)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に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。

2024年度は、目標歩数を達成していくほど 『ボブ』が太陽系の惑星を進んでいく 『宇宙でウォーキング』です!

さあ、あなたはどの惑星までたどり着けるかな?

是非奮ってご参加ください!



## 各目標と達成時の獲得ポイント



※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17日(火)~2024年10月7日(月)

### ◆ 開催期間

- ・2024年10月8日(火)~2024年11月26日(火)
- ・歩数入力締切日: 2024年11月29日(金)

### ◆ 制限事項

・チーム人数:3人以上

※最低人数に達しない場合はチームは有効とはなりません。 ※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

・1日の有効歩数上限:20000歩

Fitbit連携

#### 連携での注意点!

- Garmin連携
- ・スマホアプリ連携
- 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、必ず毎日のチェックに併せてFitbit機器な

・手入力

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。

# 今年度は 宇宙でウォーキング!!



# 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)



## エントリー方法(ウォーキングラリーページ)



©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

## 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)



## 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!



# **チームの作成**<br/><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)



## 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)



## **公開チームへの参加** <公開チームの中から参加チームを選択する方法>

## 参加チームを選択(公開チームの中から選択)



## 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	③参加したい「チーム名」「本気度」「チームの説明」「 のチームに参加する]をクリックします。	メンバー」を確認し、 <b>[こ</b>
チーム参加	<b>チーム参加承諾画面</b> チームに参加	※本画面はイメージ図です。
<b>歩数入力</b> チームの本領 ご自分に合き	めざせ目毎達成 ひも大歓迎 現在 4 人 参加中 このチームは初心者大歓迎で、部署な に楽しめる方大歓迎です。日頃の運動 ョンが足りないかな?なんて思ってい 違や知り合いを増やしてみてもいいか ましょう。 このチームに参加する	:ど関係なく楽しく一緒 )不足やコミュニケーシ )る方歩くだけでなく友 )もしれません。楽しみ
チームの本袋 • 誰でも参加 • めざせ目れ • めざせ上の	☆気度     参加OK     目標達成     と位ランキング     ▲           ▲             ←             への「本気度」や「チームの説明」を読んで適切なチームにご参加              ▲              ▲	<sup>*</sup> 加前にチームの説明を確認しましょう。 <sup>ください。</sup>

## 参加チームを選択(間違ってチームに入った場合)



# **非公開チームへの参加**<br/> <非公開チームから招待された場合>

## 非公開チームに招待された場合



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。



## 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。



## 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。

総歩数 評価

979426歩 🖒 116

785166歩 🖒 107

505817步 🖒 58

467979 歩 🖞 35

337514步 024

326429步 台19

319702步 公45

309608歩 凸0 263908歩 凸3

241010步 凸8

0步 凸0

140 🖒

**0 46** 

L 13

722562歩

410291歩

387450 歩

※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	音序	653771歩
3位	チーム10000	636776歩
4 🔟	インデックス	612731歩
5 位	●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●	583687歩
6位	G-	518994歩
7位	アイ	<b>516250</b> 歩
8 🔟	E.	514343歩
<b>9</b> 位	ノケア	489927歩
10位	JMDC	472780歩
11位	<b>邮</b> 部	457217歩
12 🔟	チーム	432633歩
13位	チーム	421741歩
14 位	クラウド ( )	409713歩
15 🔟	ゆるりと	366052歩
16 🔟	DIC_	276508歩
	<< >>	

#### <チーム対抗ランキング>

チーム内ランキング 12/7 更新

2 00

メンバー

10

sam

DD

けいこ

Yori

ゆき

david

えぬ

え だい

にしどめ

(HR)

pspp

CAC

順位

1位 👥

3 位

5位

7 位

8 1

9 1

10 m

11位

12 位

13 位

14 位

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。

くチーム内ランキングン	>
-------------	---

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。
------	---------------------------	----------

# **毎日の取り組みかた②**<br/> <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!



## PepUp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!



# よくある質問

### よくある質問①

## 日付に関して

項目	説明
<b>エントリー期間</b> (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。
<b>ウォーキングラリー期間</b> (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。
步数入力締切日	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。

### よくある質問②

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	エントリー期間内であれば抜けることができます。
かじさる ?	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	チームポイント獲得対象にはなりません。
「場合はとつなるか?	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。

### 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?	資格喪失となる場合は、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。

# 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。



### 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

