ウォーキングラリー歩数入力手順

- PepUpアプリのインストール方法
- ●歩数の入力方法
 - 1.スマホ本体から歩数を取得 (PepUpアプリとスマホOSを連携させる方法)
 - 2. Fitbitから歩数を取得
 - 3. Garminから歩数を取得
 - 4. 歩数を手入力

歩数の取得・入力方法を紹介します。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)

ラリー参加

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

チーム参加

歩数入力

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















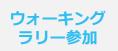
※PepUpスマホアプリ無し、パソコンのみでも取得可能です。

1. 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)



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。

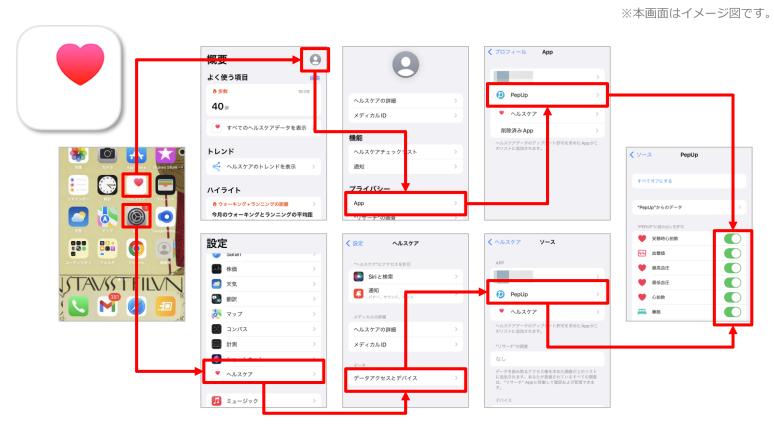
②iOSホーム>「設定」>「ヘルスケア」>「データアクセスとデバイス」>「PepUp」もしくは、

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。

チーム参加

歩数入力



※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。



3 A # M 🔻 •□• 💎 🗎 📋 11:36 ■ Google Apps端末ポリシー このアプリでは、モバイル端末から仕事用デ ータにアクセスする際の使用方法について管 理者がポリシーを適用できるようになってい ます。個人的な理由により、Gmail や Google モバイルアプリを使用している場合は、この アプリは必要ありません。 また、データを安全に保護するため、管理者 がリモートでデータを消去できるようにする 一方、ユーザー自身がリモートで画面ロック コードをリセットしたり、紛失した端末の位 置を特定したりすることもできます。 端末のシリアル番号を取得できるよう、この アプリにスマートフォンの権限を許可する必 要があります。 端末の詳細情報の一部は、管理者と共有され 次へ > 0



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。



※本画面はイメージ図です。

※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。

2. 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 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。

チーム参加

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。

歩数入力

fitbit.









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。

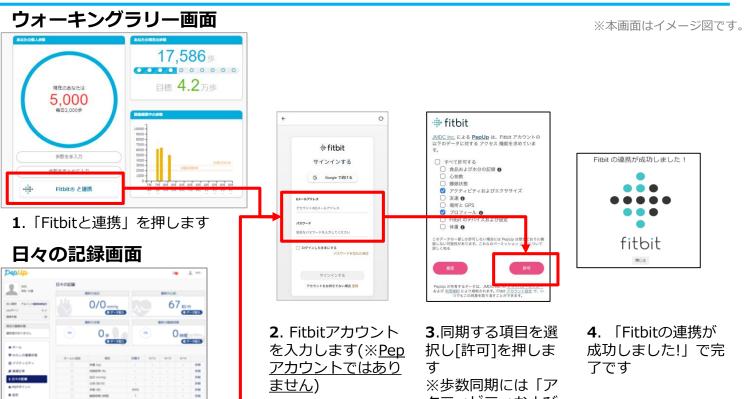
※Fitbit アプリとFitbitの連携に関するお問い合わせはFitbitサポートにお問い合わせください。

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 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

チーム参加

歩数入力



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 示に数分かかること があります 択し[計可]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

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 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。

チーム参加

歩数入力



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 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。

チーム参加

歩数入力

注意:

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

※本画面はイメージ図です。



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

3. 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 「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。

チーム参加

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。

歩数入力

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

- 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

チーム参加

歩数入力

connect connect 140/70 Do you consent to Garmin Connect Do you consent to Garmin Connect sharing your information with Pep Up sharing your information with Pep Up integration? By connecting with Pep Up - integration, you agree to share information from your Garmin Connect account to enhance your experience with Pep Up - integration. This may include agree to share information from your Garmin Connect account to enhance your experience activities, location, heart rate and related with Pep Up - integration. This may include activities, location, heart rate and related personal data. • metrics, calories burned and other health or GARMIN personal data. from Peo Up - integration at any time in your fitbit from Pep Up - integration at any time in your 連携する

- 1. PepUpにログインし、 2.画面一番下のGarminア 記録」>「設定」ボタ リンクを押します ンを押します
 - 「ホーム」>「日々の イコンの下の「連携する」
- 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。

※本画面はイメージ図です。

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

- 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。

チーム参加

歩数入力



- **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(<u>Pepアカウン</u> <u>トではありません</u>)を入 力します
- **4.** PepUPとの データ連携を許可 します

※本画面はイメージ図です。

■ 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

Garminアプリを起動し歩数データをPep Upに取り込みます。

チーム参加

歩数入力

注意:

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

6.08

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

※本画面はイメージ図です。



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。

17

4. 歩数を手入力

く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 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。

チーム参加

歩数入力

ホーム画面

※本画面はイメージ図です。



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 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。

チーム参加

歩数入力



歩数を手入力(歩数入力&日付)



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。

チーム参加

歩数入力

歩数入力ポップアップ

※本画面はイメージ図です。



※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。