

# ウォーキングラリーのご案内

(個人・チーム戦)



pepUp.

# ウォーキングラリー

2021年10月22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。是非奮ってご参加ください！

個人目標

チーム目標

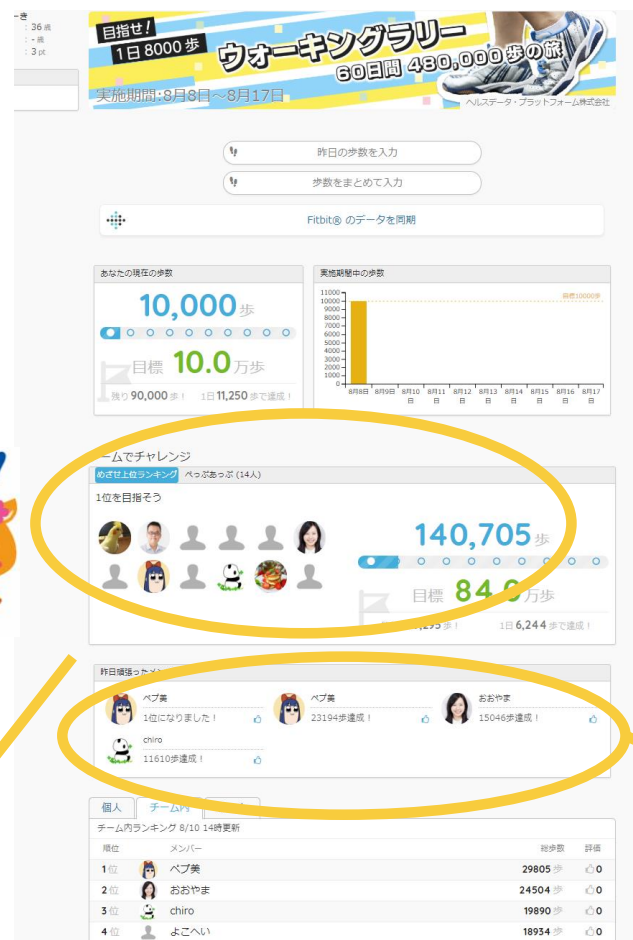


# みんなで歩こう！「チームでチャレンジ！」

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！

さあ、みんなでやるシカ～！！



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の目標と達成賞

## 個人賞

- ・ 個人目標 1 日平均8,000歩以上
- ・ 目標達成者に700ポイント
- ・ 目標の50%( 1 日平均4,000歩以上) に達した方に300ポイント

## チーム賞

- ・ チーム目標 1 人あたり 1 日平均 8,000歩以上
- ・ 目標達成でチームメンバー全員に1,000ポイント

頑張ってポイント  
貯めるシカ~!!



※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

## ◆エントリー期間

10月 7日(木)～10月21日(木)

## ◆開催期間

10月22日(金)～11月30日(火) 40日間

## ◆制限事項

- ・チーム人数：3人～
- ・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

- ・手入力(遡って入力できる日数は3日です)
- ・Fitbit連携
- ・Garmin連携
- ・スマホアプリ連携

帰りは歩いて歩数を  
稼ぐシカ～!!



※ウォーキングラリーのランキングについて  
11時頃までに入力された前日分までの有効歩数が集計され、14時前後にランキングページが更新されます。  
なお、集計・更新の時間は状況に応じて前後することがございます。

# ウォーキングラリー参加手順

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への参加のお申込みが必要です

# ウォーキングラリー参加手順

ウォーキング  
ラリー参加

チーム参加

歩数入力

スマホからでも  
パソコンからでも  
OKシカ〜



**手順1:**  
Pep Upにログインします。

## ログイン画面

※本画面はイメージ図です。

# ウォーキングラリー参加手順

ウォーキング  
ラリー参加

チーム参加

歩数入力

## 手順2:

「HOME」メニューの「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。

## HOME画面

※本画面はイメージ図です。



# ウォーキングラリー参加手順

ウォーキング  
ラリー参加

チーム参加

歩数入力

## 手順3:

参加ページにあるキャンペーン詳細を読み、「参加する」ボタンを選択してください。（※個人で参加する人はこれで申込完了です。）

## ウォーキングラリー参加画面

目指せ!  
1日 10000 歩

### ウォーキングラリー

キャンペーン

- 対象者
  - 被保険者のみ
- 達成条件
  - 2ヶ月で60万歩達成者（1日×1万歩）
- 時期
  - 10月1日00:00～11月30日
- 景品
  - ポイント（商品の送料はポイントに含まれます）
- 有効歩数
  - 手入力
  - アプリ連携
  - Fitbit連携
- 制限事項
  - 1日の有効歩数：30,000歩
  - 選んで入力できる期間：7日
  - 期間内に50日以上入力していること
- 途中参加について
  - 基本なし
- その他
  - ランキングは行わない。キャンペーン期間中の歩数棒グラフを表示する
- 通知について
  - キャンペーン期間中の重要日程に下記の通知を送付

参加する

※本画面はイメージ図です。

# ウォーキングラリー参加手順

ウォーキング  
ラリー参加

チーム参加

歩数入力

これで個人戦のエ  
ントリーは終了！



『参加いただきありがとうございます。』の画面が出ていることを確認してください。

※表示がない場合エントリーできていません。  
前の画面に戻りもう一度参加ボタンを押してください。

※本画面はイメージ図です。

# チームへの参加

## <新規でチームを作る場合>



# 新規でチームを作る場合

ウォーキング  
ラリー参加

チーム参加

歩数入力

## 手順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

目指せ!  
1日 10000 歩

# ウォーキングラリー

開催期間: 9月1日~9月10日

株式会社JMDC

参加いただきありがとうございます。  
9月1日の開始までお待ちください。

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

※本画面はイメージ図です。

# 新規でチームを作る場合

ウォーキング  
ラリー参加

チーム参加

歩数入力

## 手順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」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（次ページ参照）  
※非公開にしてもチームランキングに表示されます

### 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「チームでチャレンジ」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、みんなでまったりウォーキングを楽しむチームです。部署や年代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URL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



チームリーダー!

※本画面はイメージ図です。

# 新規でチームを作る場合

ウォーキング  
ラリー参加

チーム参加

歩数入力

## 他の参加者を自分のチームに招待したい場合:

招待URLが表示されるので、他の参加者を自分のチームに招待したい場合、リンクを共有してください。

**※非公開チームの場合は、招待リンクからのみチームに参加できます。**

チームでチャレンジ

まあまあ チームA (4人)



0 歩



リンクを共有してチームに招待しよう

<https://>

この欄に招待リンクが表示されます

※本画面はイメージ図です。

# チームへの参加

## <既存の公開チームから選択する場合>

自分に合いそうなチームを選んで  
エントリーするシカ~!!



# 既存の公開チームから選択する場合

ウォーキング  
ラリー参加

チーム参加

歩数入力

## 手順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

目指せ!  
1日 10000 歩

# ウォーキングラリー

開催期間: 9月1日～9月10日

株式会社JMDC

参加いただきありがとうございます。  
9月1日の開始までお待ちください。

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

※本画面はイメージ図です。

# 既存の公開チームから選択する場合

ウォーキング  
ラリー参加

チーム参加

歩数入力

## 手順2:

チーム一覧からチームを選択し、「確認する」をクリックします



※本画面はイメージ図です。

# 既存の公開チームから選択する場合

ウォーキング  
ラリー参加

チーム参加

歩数入力

## 手順3:

参加しようとしている「チーム名、チームの本気度、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

The screenshot shows a 'チームに参加' (Join Team) interface. At the top, it says 'めざせ目標達成 チームA'. Below this, it states '現在 4 人 参加中' (Currently 4 people participating). A callout box points to the team description: '営業部第一部のメンバーのみんなが集まるチームです。みんなでまったりあるきましょう〜' (This is a team where all members of the Sales Department First Section gather. Let's hang out together!). Another callout points to the 'このチームに参加する' (Join this team) button. A third callout points to the team's '本気度' (Sincerity), which is 3 levels: '誰でも参加OK' (Anyone can join OK), 'めざせ目標達成' (Let's aim for goal achievement), and 'めざせ上位ランキング' (Let's aim for top ranking). A warning box at the bottom contains the following text:

- ⚠ チームの「本気度」や「チームの説明」を読んで適切なチームにご参加ください。
- ⚠ チームに参加すると実施期間中はチームを移動することができません。
- ⚠ チームメンバーが5人以上いないと「チームでチャレンジ」に参加できません。

※本画面はイメージ図です。

# 既存の公開チームから選択する場合

ウォーキング  
ラリー参加

チーム参加

歩数入力

エントリー完了です。ウォーキングラリー開始までお待ちください。  
間違ってチームに入った場合は、エントリー期間中であれば抜けることができます。

※ウォーキングラリー開始後は、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。

# チームへの参加

<既存のチームから招待された場合>

※非公開チームへの参加は招待のみとなります

# 既存の非公開チームに参加する場合

ウォーキング  
ラリー参加

チーム参加

歩数入力

既にチームのメンバーになっている人から招待URLを教えます。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てください。ウォーキングラリーに参加する前に招待リンクをクリックした場合、チームのページが表示される前にウォーキングラリーの詳細が表示されます。内容を確認の上「参加する」をクリックするとチームのページが表示されます。



このチームに入ってね！

[https://pepup.life/campaign/xx201710/team\\_join\\_confirm/T-xxxx](https://pepup.life/campaign/xx201710/team_join_confirm/T-xxxx)

※非公開にしてもチームランキングに表示されます

チームに参加

めざせ目標達成 チーム犬塚

現在 **1** 人 参加中 健保基金で楽しくシビアに歩きます！

このチームに参加する



- ▲ チームの「本気度」や「チームの説明」を読んで適切なチームにご参加ください。
- ▲ チームに参加するとウォーキングラリーの期間に変更することはできません。
- ▲ チームメンバーが3人以上いないと「チームにチャレンジ」に参加できません。

※本画面はイメージ図です。

# 歩数の入力

## <Fitbitで自動取得する場合>

FitbitとPep Upを連携させると、手動で歩数を入力しなくてもFitbitで集計された歩数を自動で取得することができます。

# Fitbitによる歩数入力

ウォーキング  
ラリー参加

チーム参加

歩数入力

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

## 手順1:

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。



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による歩数入力



**手順2 :** Pep Upにログイン後、A.ウォーキングラリー画面または B.「日々の記録」画面から Fitbit連携を行います ※PepUpアプリからの連携は次ページ参照

## A.ウォーキングラリー画面



## B.日々の記録画面

※本画面はイメージ図です。

もしくは



1. 「Fitbitのデータを同期」をクリックします

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ります

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)



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！」と表示されます

# Fitbitによる歩数入力

ウォーキング  
ラリー参加

チーム参加

歩数入力

## 手順2 : PepUpアプリからFitbitを連携することも可能です



※ログイン画面の表示に数分かかることがあります

1. PepUpにログインし、アプリ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 [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。（※PepUpアカウントではありません）



■ 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

4. 同期したい項目を選択し、[許可]をタップします。歩数同期には「アクティビティおよびエクササイズ」と「プロフィール」は必須です。

5. 「Fitbitの連携が成功しました」と表示されます

※本画面はイメージ図です。

# Fitbitによる歩数入力

ウォーキング  
ラリー参加

チーム参加

歩数入力



**手順3**：都度、Fitbitアプリを起動しFitbitデータをPepUpに取り込みます。

- ・ 連携は1度していただければ問題ございません
- ・ FitbitアプリにFitbit（ウェアラブル端末）の歩数を取り込まれないとPepUpには反映しません



1. Fitbitアプリを起動すると、ウェアラブル端末のFitbitで記録されたデータがFitbitアプリに取り込まれます。更新には数分かかります。



2. Fitbitアプリにデータが取り込まれると約1時間ほどでPepUpにもデータが同期されます

■ FitbitアプリとPepUpを強制的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。

歩数の画面を更新すると最新データになります。更新には数分かかります。

※本画面はイメージ図です。

# 歩数の入力

## <Garminで自動取得する場合>

GarminとPep Upを連携させると、手動で歩数を入力しなくてもGarminで集計された歩数を自動で取得することができます。

# Garminによる歩数入力

ウォーキング  
ラリー参加

チーム参加

歩数入力

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

## 手順1:

アプリ「Garmin Connect」をインストールしてアカウントを作成します。  
※GarminのアカウントとPepUp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。



**GARMIN®**



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。

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。

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による歩数入力

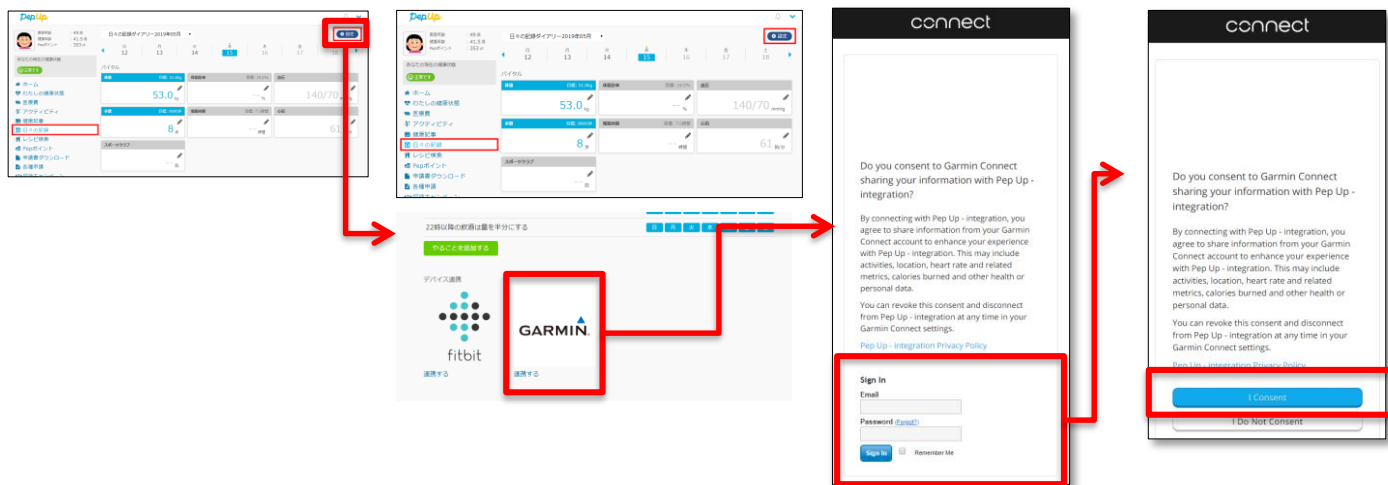
ウォーキング  
ラリー参加

チーム参加

歩数入力

## 手順2 : PepUpにログイン後、Garmin連携を行います 「HOME」>「日々の記録」>「デバイス連携」

※PepUpアプリからの連携は次ページ参照



1. PepUpにログインし、  
「HOME」>「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「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  
可します

※本画面はイメージ図です。

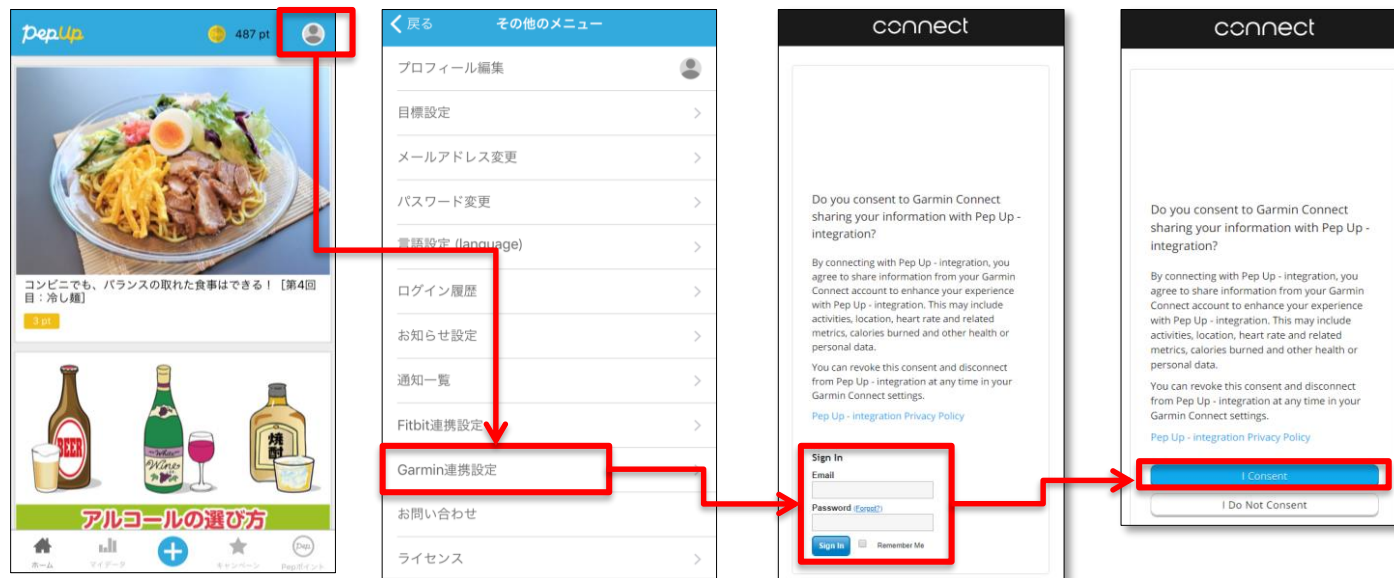
# Garminによる歩数入力

ウォーキング  
ラリー参加

チーム参加

歩数入力

## 手順2 : PepUpアプリからGarminを連携することも可能です



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

※本画面はイメージ図です。

# Garminによる歩数入力

ウォーキング  
ラリー参加

チーム参加

歩数入力



**手順3：都度、Garminアプリを起動しデータをPepUpに取り込みます**

- ・ 連携は1度していただければ問題ありません
- ・ Garmin Connect アプリにGarmin（ウェアラブル端末）の歩数が取り込まれないとPepUpには反映しません



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、PepUpに反映します。反映に時間がかかる場合もあります。

※本画面はイメージ図です。

# 歩数の入力

## <スマートフォンアプリで 自動取得する場合>

Pep Upのアプリを使うと、歩数を手入力しなくてもAppleのヘルスケアやGoogle Fitからスマートフォン内に保存されている歩数を自動で取得することができます。

# アプリ連携手順

ウォーキング  
ラリー参加

チーム参加

歩数入力

## 手順1:

以下のURLからPep Upのアプリをインストールします。

### ペップアップアプリ



App Store

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

Google Play

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

# アプリ連携手順

ウォーキング  
ラリー参加

チーム参加

歩数入力

## 手順2:

Pep Upアプリにログインします。



※本画面はイメージ図です。

# アプリ連携手順

ウォーキング  
ラリー参加

チーム参加

歩数入力

## 手順3:

iOSの場合：iOSヘルスケアアプリと連携します。

「ソース」 - 「PepUp」とタップして連携したい項目をONにします。



各項目がONになっている  
ことを確認してください

※本画面はイメージ図です。

# アプリ連携手順

ウォーキング  
ラリー参加

チーム参加

歩数入力

## 手順3-1:

Androidの場合：Google Fitと連携します。

「Google Fit連携設定」をクリックします。

※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。

# アプリ連携手順

ウォーキング  
ラリー参加

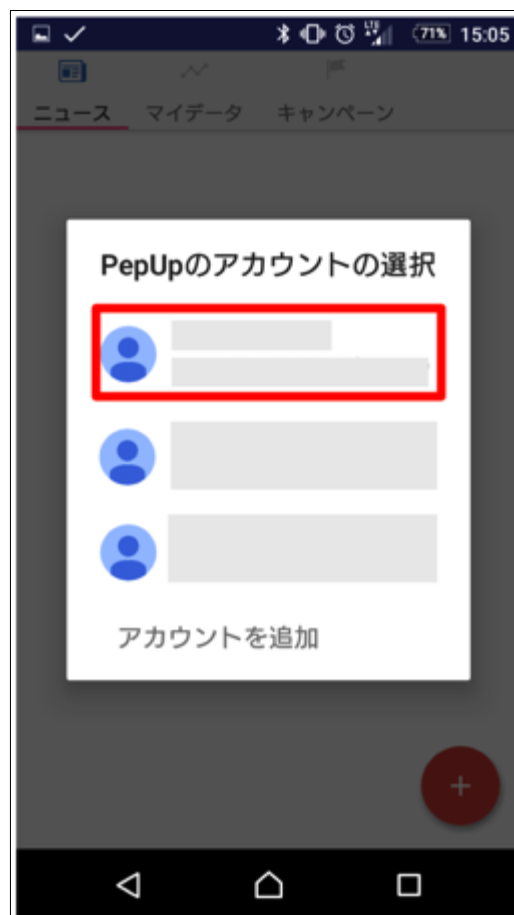
チーム参加

歩数入力

## 手順3-2:

Androidの場合：

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。



※本画面はイメージ図です。

# アプリ連携手順

ウォーキング  
ラリー参加

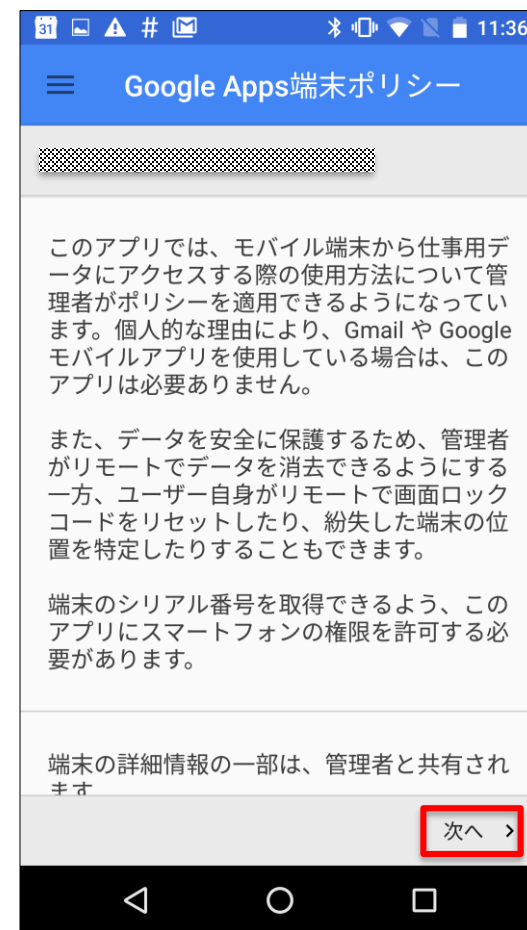
チーム参加

歩数入力

## 手順3-3:

Androidの場合：  
端末ポリシーの適用画面になります。

※本画面はイメージ図です。



# アプリ連携手順

ウォーキング  
ラリー参加

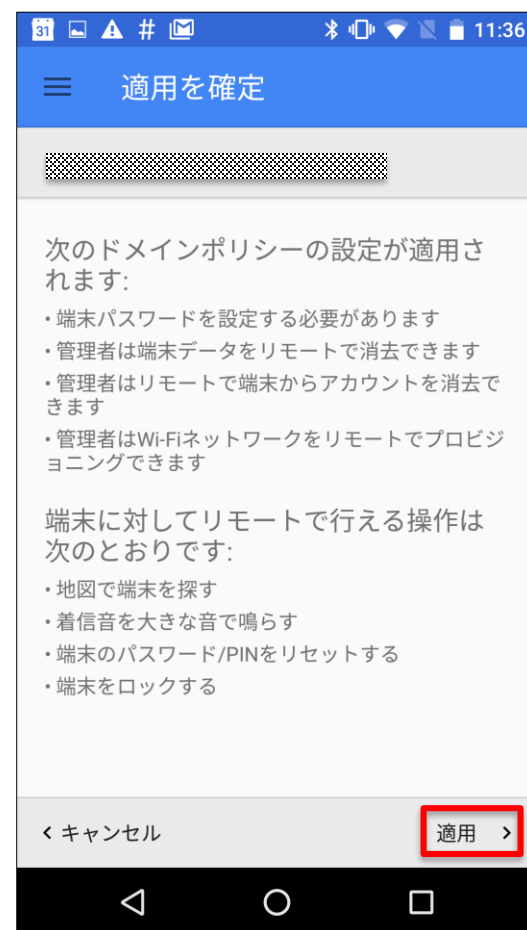
チーム参加

歩数入力

## 手順3-4:

Androidの場合：  
端末ポリシーの適用画面になります。

※本画面はイメージ図です。



# アプリ連携手順

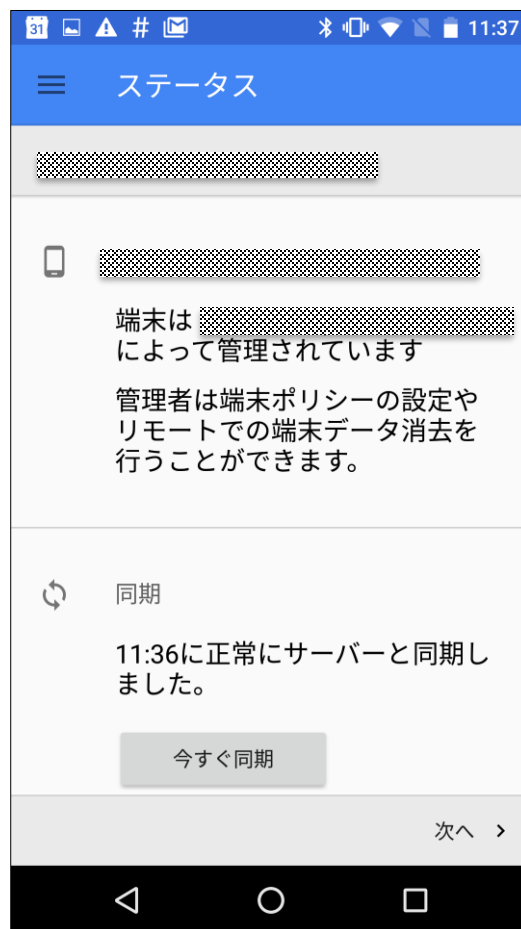
ウォーキング  
ラリー参加

チーム参加

歩数入力

## 手順3-5:

Androidの場合：  
適用されるとステータス画面になります。



※本画面はイメージ図です。

# アプリ連携手順

ウォーキング  
ラリー参加

チーム参加

歩数入力

## 手順3-6:

Androidの場合：

Pep 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。

# アプリ連携手順

ウォーキング  
ラリー参加

チーム参加

歩数入力

## 手順4:

「マイデータ」メニューの画面を下に引っ張って、データを更新します。  
更新が完了すると、最新の歩数がスマートフォンから保存されます。

### マイデータ画面



※本画面はイメージ図です。

# 歩数の入力

## <手入力をする場合>

# 歩数入力手順

ウォーキング  
ラリー参加

チーム参加

歩数入力

## 手順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。

## HOME画面

※本画面はイメージ図です。



# 歩数入力手順

ウォーキング  
ラリー参加

チーム参加

歩数入力

## 手順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

**ウォーキングラリー**  
目指せ! 1日 10000 歩  
開催期間: 9月1日～9月10日  
株式会社JMDC

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  
医療費  
アクティビティ  
健康記事  
日々の記録  
レシピ検索

昨日の歩数を入力  
歩数をまとめて入力

Fitbit® のデータを同期

あなたの現在の歩数  
開催期間中の歩数

※本画面はイメージ図です。

# 歩数入力手順

ウォーキング  
ラリー参加

チーム参加

歩数入力

## 手順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。

## 歩数入力ポップアップ

データ記入

歩数 11890 歩

日付 2016-09-06 12:00

キャンセル 確認

データ記入

歩数 11890 歩

日付 2016-09-06 12:00

キャンセル 確認

September 2016

| Su | Mo | Tu | We | Th | Fr | Sa |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 28 | 29 | 30 | 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 | 28 | 29 | 30 | 1  |
| 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  |

あなたの目標

2ヶ月で60万歩い

(上記方法の他に、「日々の記録」や「Pep Walk」からの歩数入力でもウォーキングラリーに反映されます。)

※本画面はイメージ図です。

## お問い合わせ先

## Fitbitに関するお問い合わせ

Fitbitアプリ内右下にあるアカウント内の  
カスタマーサポートへお問い合わせください。



## Pep Upに関するお問い合わせ

Pep Upログイン後、ページ右上「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>

※本画面はイメージ図です。