

ウォーキングラリーのご案内

(個人・チーム戦)



ウォーキングラリー

2019年10月1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！」

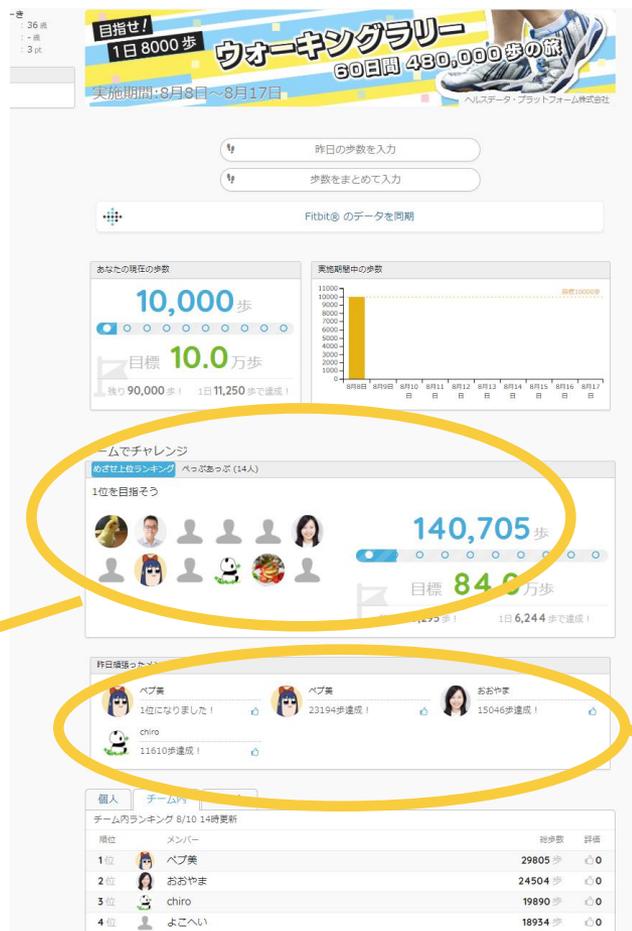
チームをつくってみんなで歩こう

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の目標と達成賞

個人賞

- ・ 個人目標 1日8,000歩以上
- ・ 目標達成者に700ポイント
- ・ 参加登録者全員に300ポイント

チーム賞

- ・ チーム目標 一人あたり 1日平均 8,000歩以上
- ・ チームメンバー全員に1,000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場合がございます

ウォーキングラリー詳細

◆ エントリー期間

9月9日(月)～9月30日(月)

◆ 開催期間

- ・ 10月1日(火)～11月29日(金)
- ・ 歩数入力締切日：12月2日(月)

◆ 制限事項

- ・ チーム人数：3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

- ・ 手入力
- ・ Fitbit連携
- ・ Garmin連携
- ・ スマホアプリ連携

ウォーキングラリー参加手順

ウォーキングラリー参加手順

①ウォーキング
ラリー参加

手順1:Pep Upにログインします。

②チーム参加

ログイン画面



ログイン名:
登録したメールアドレス

パスワード:
8文字以上のパスワード
パスワードをお忘れの場合

ログイン

ログイン状態を保持する

※本画面はイメージ図です。

③歩数入力

ウォーキングラリー参加手順

①ウォーキングラリー参加

②チーム参加

③歩数入力

手順2:

「HOME」メニューの「健保からののお知らせ」、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。

The screenshot shows the PepUp HOME interface. On the left is a user profile for 'テストさん' (Test-san), 36 years old, male, with HDP health insurance. The main content area features a '健保からののお知らせ' (Notice from Health Insurance) section, where a red box highlights a 'ウォーキングラリー' (Walking Rally) announcement. The announcement includes a goal of '1日8000歩' (8000 steps per day) and text stating that the rally is open for registration and that HDP health insurance members can participate. Below this is a 'おすすめの健康記事' (Recommended Health Articles) section. At the bottom, another red box highlights a '健康チャレンジ' (Health Challenge) banner for the 'ウォーキングラリー' (Walking Rally), which includes a goal of '1日8000歩' (8000 steps per day) and text stating that HDP health insurance members can participate in the challenge. A button labeled '詳しくはこちら' (Click here for details) is visible below the challenge banner.

ウォーキングラリー参加手順

①ウォーキングラリー参加

②チーム参加

③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」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

加入情報 HCP健康保険組合
PSEポイント 未付
健康年齢 未定

現在の健康状態
健康値がありません

ホーム
わたしの健康状態
医療費・給付金
アクティビティ
健康記事
日々の記録
PSEポイント
設定

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）
- 期間
 - 10月1日00:00～11月31日
- 特典
 - ポイント（商品の送料はポイントに充てられます）
- 有効歩数
 - 歩入力
 - アプリ連携
 - Fitbit連携
- 制限事項
 - 1日の有効歩数：30,000歩
 - 測って入力できる期間：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主要日曜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

①ウォーキングラリー参加

『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。

②チーム参加



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。

③歩数入力

A screenshot of a web interface for team selection. On the left is a graphic with the text 'チームでチャレンジ' (Challenge with a team). The main area has two options: '既存のチームに参加' (Join an existing team) and '新規チームを作成' (Create a new team). Under the first option is a dropdown menu labeled 'チームを選択' (Select a team) and a blue button '+ 確認する' (+ Confirm). Under the second option is an orange button '新規作成' (New creation).

※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

①ウォーキング
ラリー参加

②チーム参加

③歩数入力

手順1:

「チームでチャレンジ」の「新規作成」をクリック。



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

※本画面はイメージ図です。

新規でチームを作る場合

①ウォーキング
ラリー参加

②チーム参加

③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、「公開設定」を選び、「新規作成」をクリック。

※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。

※本画面はイメージ図です。

✓ 新規作成

新規でチームを作る場合

①ウォーキング
ラリー参加

②チーム参加

③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>

既存の公開チームから選択する場合

①ウォーキング
ラリー参加

②チーム参加

③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。



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。

A screenshot of a web interface for team selection. On the left is a logo for 'チームでチャレンジ' (Challenge with a team). The main area has a dropdown menu labeled '既存のチームに参加' (Join existing team) with 'チームを選択' (Select team) selected and highlighted by a red box. To the right of the dropdown is a blue button with a plus sign and the text '確認する' (Check). Further right is a section for '新規チームを作成' (Create new team) with an orange button labeled '新規作成' (New creation).

※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

①ウォーキング
ラリー参加

②チーム参加

③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。



※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

①ウォーキング ラリー参加

②チーム参加

③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」ボタンをクリック。

チームに参加

めざせ目標達成 チームA

現在 **4** 人 参加中

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～

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。

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。

※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

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

①ウォーキング
ラリー参加

②チーム参加

③歩数入力

手順1:

まずウォーキングラリーに参加します。

ウォーキングラリー参加画面

The screenshot shows the 'PepUp' app interface. On the left is a user profile for 'テストさん' (Test-san), 36 years old, with 0 pep points. The main content area features a banner for the 'ウォーキングラリー' (Walking Rally) campaign, with a goal of '1日10000歩' (10,000 steps per day). Below the banner, the campaign details are listed:

- 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)
- 期間: 10月1日00:00~11月xx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
- 制回事項: 1日の有効歩数: 30,000歩, 通って入力できる期間: 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全曜日毎に下記の通知を送付

A red box highlights the '参加する' (Join) button at the bottom of the page.

※本画面はイメージ図です。

既存の非公開チームに参加する場合

①ウォーキング ラリー参加

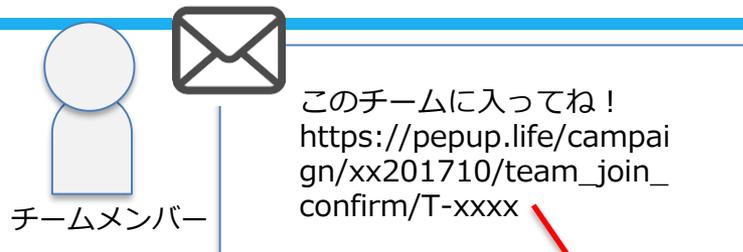
②チーム参加

③歩数入力

手順2:

既にチームのメンバーになっている人から招待URLを教えてください。
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。

(※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9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 連携方法①

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

① Fitbitの セットアップ

Fitbitのセットアップ

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

② Fitbitを Pep Up連携



1.それぞれのスマートフォンストアより、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 連携方法②

① Fitbitの
セットアップ

② Fitbitを
Pep Up連携

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アプリからは次ページ参照

A.ウォーキングラリー画面



1. 「Fitbitのデータを同期」をクリックします

もしくは

B.日々の記録画面

※本画面はイメージ図です。



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!」と表示されます

Fitbit 連携方法②

PepUpアプリからFitbitを連携される場合

① Fitbitの
セットアップ

② Fitbitを
Pep Up連携



※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)



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

■ 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

※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 連携方法①

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

①Garminの セットアップ

② Garminを PepUp連携

Garmin Connectのセットアップ

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®



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。



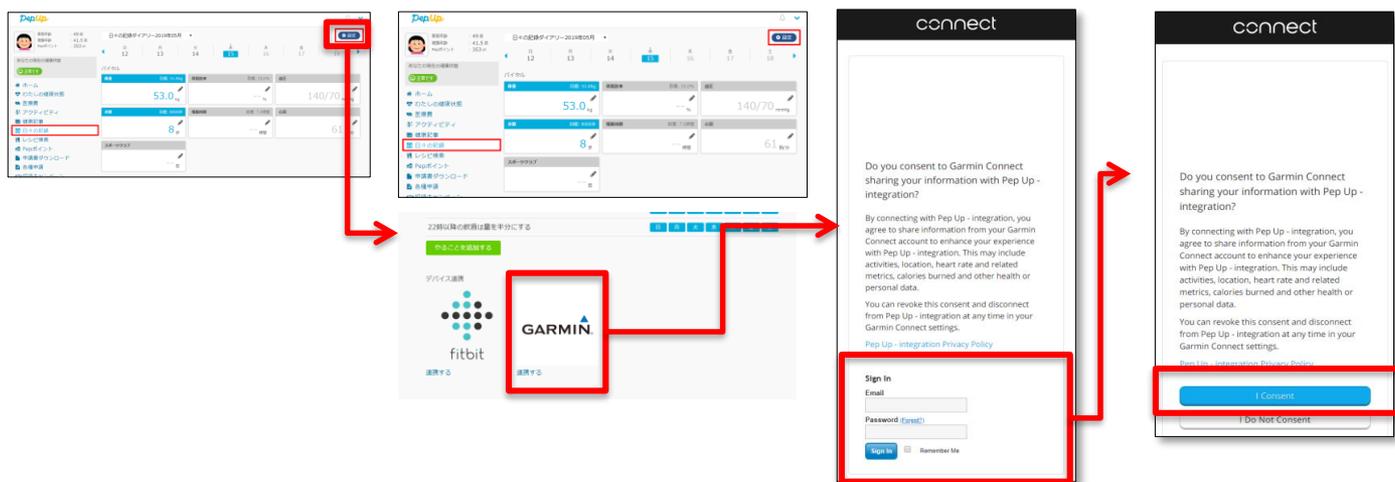
※GarminアプリとGarminの連携に関するお問い合わせはGarminサポートにお問い合わせください

Garmin 連携方法②

①Garminの
セットアップ

②Garminを
PepUp連携

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
します

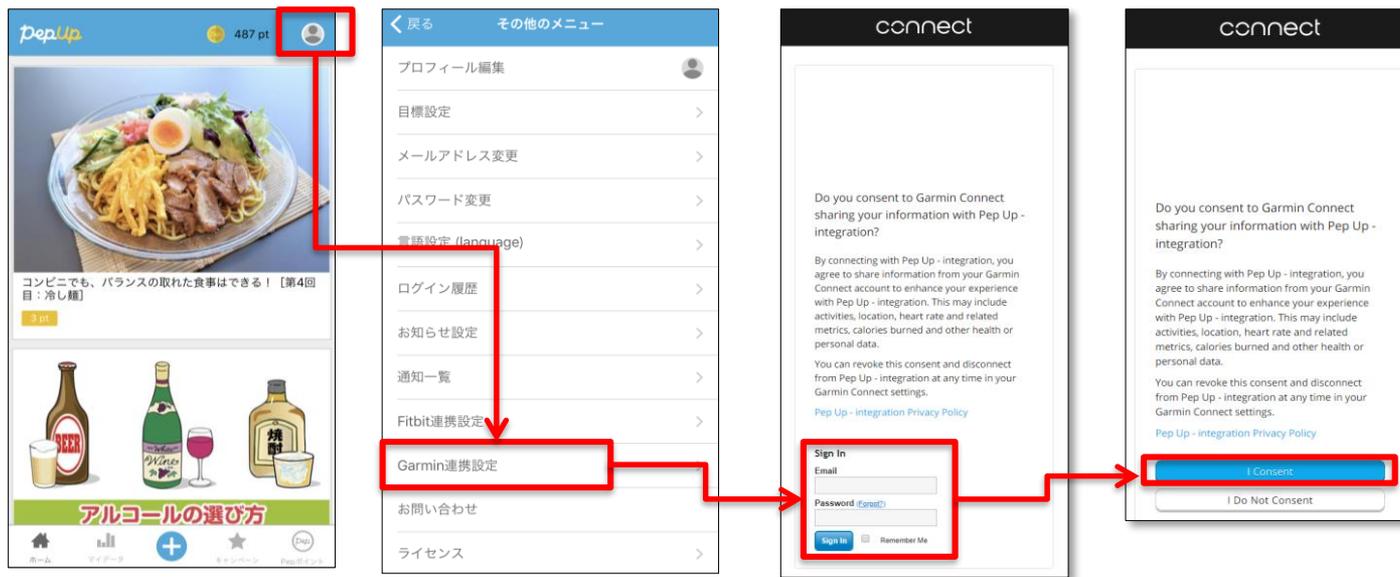
※本画面はイメージ図です。

Garmin 連携方法②

①Garminの
セットアップ

②Garminを
PepUp連携

PepUpアプリからGarminを連携される場合



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。

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

①ウォーキング
ラリー参加

②チーム参加

③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

①ウォーキング
ラリー参加

②チーム参加

③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

①ウォーキング
ラリー参加

②チーム参加

③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

①ウォーキング
ラリー参加

②チーム参加

③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

①ウォーキング
ラリー参加

②チーム参加

③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

①ウォーキング
ラリー参加

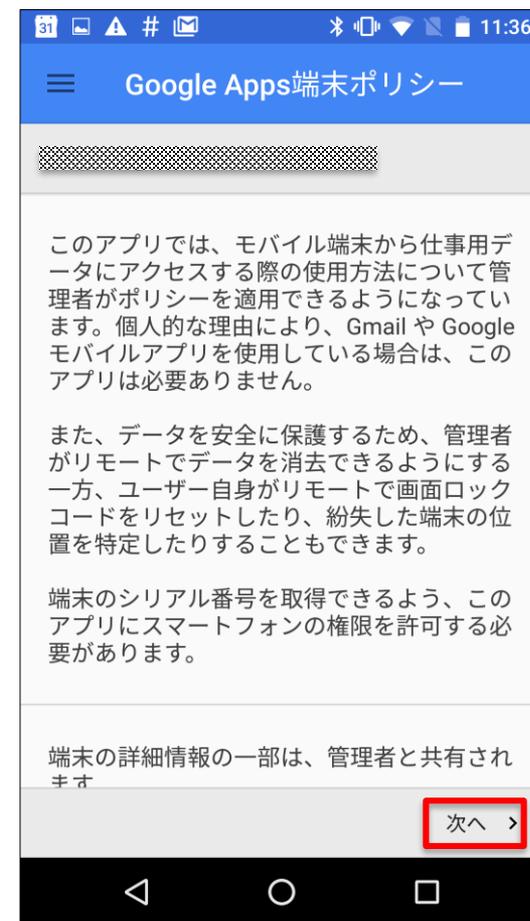
②チーム参加

③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

①ウォーキング
ラリー参加

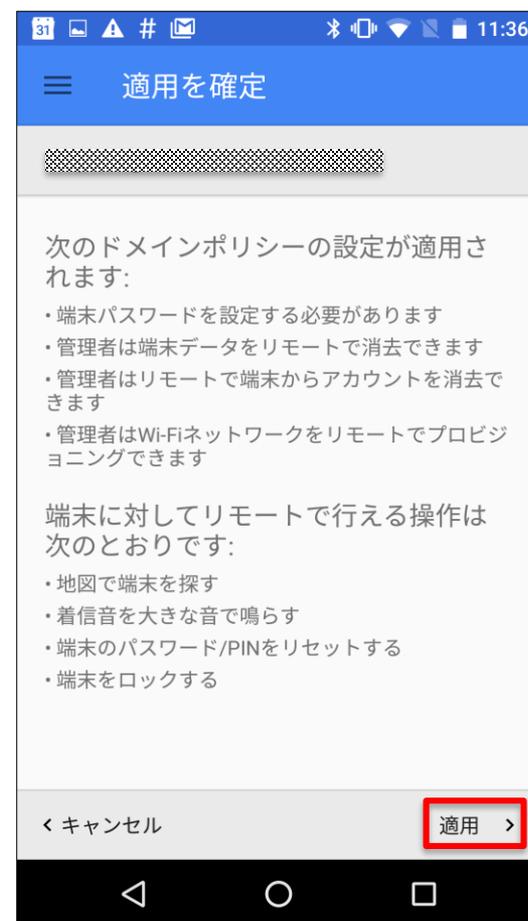
②チーム参加

③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

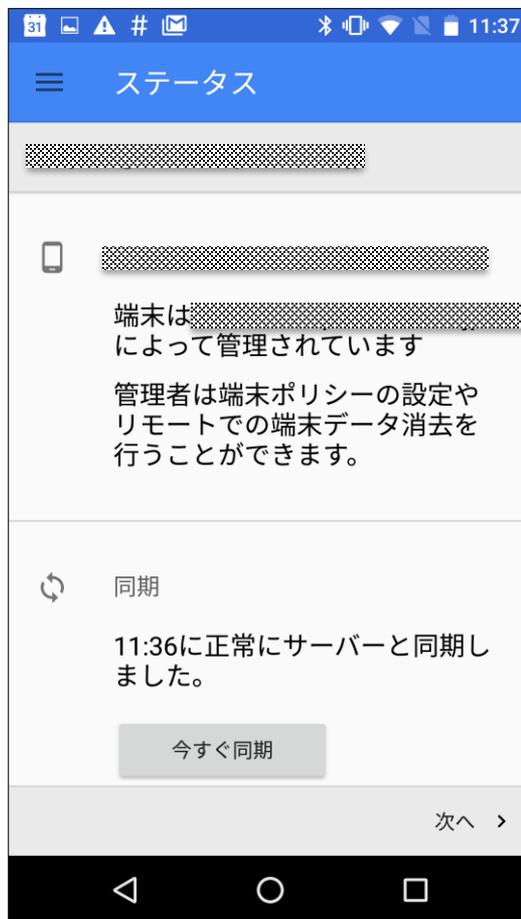
①ウォーキング
ラリー参加

②チーム参加

③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

①ウォーキング
ラリー参加

②チーム参加

③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

①ウォーキング
ラリー参加

②チーム参加

③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。ウォーキングラリーのページにアクセスすると、結果を確認できます。

マイデータ画面



※ウォーキングラリーのランキングページは、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時前後にページが更新されます。

(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)

※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

①ウォーキング
ラリー参加

②チーム参加

③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。

The screenshot shows the PepUp HOME page. On the left is a user profile for 'テストさん' (36 years old, male). The main content area is titled '健保からのお知らせ' (Notice from Health Insurance). A red box highlights a banner for 'ウォーキングラリー' (Walking Rally) with the goal '目指せ! 1日8000歩' (Target! 1 day 8000 steps). Below the banner, text reads: 'ウォーキングラリーを開催します' (We will hold a walking rally). Further down, there are sections for 'あなたの健康状態にピッタリ' (Perfect for your health status) and '【健康診断未受診の方へ】' (For those who haven't had a health checkup). At the bottom, another red box highlights the '健康チャレンジ' (Health Challenge) section, which includes the same 'ウォーキングラリー' banner and text: 'HDP健康保険組合ではウォーキングラリーを実施します。実施期間中、1日8000歩を目安に継続的にウォーキングを行います。' (HDP Health Insurance Association will implement a walking rally. During the implementation period, we will continue to walk with a goal of 8000 steps per day.) A button labeled '詳しくはこちら' (Details here) is also visible.

歩数入力手順

①ウォーキング
ラリー参加

②チーム参加

③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

**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

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

①ウォーキング
ラリー参加

②チーム参加

③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



(上記方法の他に、「日々の記録」メニューや「Pep Walk」から歩数を入力されて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。