

# 健チャレ ウォーク

開催

東海道五十三次  
挑戦

期間:10月1日~11月30日



エントリー期間

9月1日~11月29日

最大 1,500 ポイント



1日平均歩数  
8,000歩以上  
800pt

チーム参加  
(2名以上)  
200pt

事業所参加率  
50%以上  
500pt

## 参加（エントリー）方法

1



PepUp ホーム画面上の  
健保からのお知らせ  
または バナーを押下

2



「参加する」を押下  
個人参加の方はこれでエントリー完了  
※チーム参加の方は、裏面をご覧ください

エントリーやチームへの参加は、できるだけ健チャレウォークが始まる9月中に行ってください。  
10月1日以降の健チャレウォークが始まると、チームから抜けたり、他のチームに移ったりと  
変更することができなくなります。（チームに参加していない方が、チームに入ることは可能です）

# チームの設定方法

## 1 チーム作成

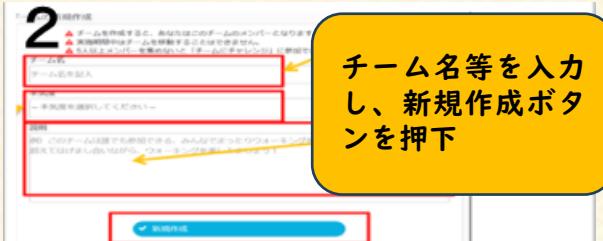
「新規作成ボタン」を押下し、チームを作成。



## 2 各種設定

チーム名、本気度、公開・非公開設定を入力。  
**「公開」にすると、誰でもチームに参加可能！**  
一度設定すると変更できないので要注意！

※非公開にすると、チーム選択欄に表示されないため  
知らない方がチームに入ることを防げます。  
本気度の欄に「**特定メンバーのみ**」を選択してください。



## 3 URL共有

チームを作成したら下にURLが作成されます。  
URLを共有することでチームへの招待が可能。



## 歩数の入力方法

### ①手入力

### ②連携入力

- FitbitやGarminと連携
- 「ヘルスケア」と連携 (iPhone)
- 「ヘルスコネクト」と連携 (Android)

連携方法  
はこちら！



**歩数連携には、PepUpのアプリが必要！**

Androidユーザーのみなさまへ

「Google Fit」と「PepUp」の直接連携は終了しました



これからは「ヘルスコネクト」の設定が必要となります

参加者の定義（次の全て満たす者）

PepUp登録コード発行者で、  
健チャレウォークの  
エントリーを完了していること

健チャレウォーク期間  
(10-11月の2ヵ月間) に  
健保加入者であること

平均歩数3,000歩/日  
以上であること

・ウォーキングコース  
・お散歩のとっておき  
などの写真

## 新企画

健チャレウォークにまつわる

1枚の写真 と コメント を募集！



みんなで  
盛り上げよう！

コメント欄に

**#健チャレ** で投稿してください☆



※投稿いただいた写真やコメントはPepUpやインストラで参加者に発信します♪



投稿はこちら