2024四電けんぽウォーキングラリー (Autumn)のご案内



2024年10月1日から、Pep Up上で「四電けんぽウォーキングラリー(Autumn)」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された 目標を達成すると、Pep Up 内で商品と交換できるPepポイントが獲得できます。 奮ってご参加ください!



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!

	Do-2-2000	
	V HOLMHEAN N HEREARTAN Areas of Arma	(いれ!)
	исс. Минини 10,000 и и и и и и и и и и и и и и и и и и и	
チームの目標		
するほど達成しやすい 「チームでチャレンジ」	Non alle Discourse de la constante de la constante de la constante de la constante de la constante de la constante de	チームのために
	RA # # # # * # * # * # * # * # * # * # * # * # * # *	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

達成賞(個人賞)

個人目標:1日平均7,000歩以上達成で、500Pepポイントを獲得

達成賞(チーム賞)

チーム目標:一人あたり1日平均6,000歩以上達成で、 チームメンバー全員※が500Pepポイントを獲得 ※個人の期間合計が0歩の参加者にはチーム賞の付与はいたしません。

特別賞

○要件:期間合計 217,000歩(平均 7,000歩/日)を達成
○対象:目標達成者の中から抽選で1,000Pepポイントを獲得
(当選人数は…お楽しみに!)

【留意事項】

2024年11月30日時点で四電けんぽの資格を喪失している場合、達成賞/特別賞は獲得できません。

ウォーキングラリー詳細

◆ エントリー期間

2024年9月1日(日)~2024年9月30日(月)

◆ 開催期間

2024年10月1日(火)~2024年11月30日(土) ※歩数入力締切日:2024年12月7日(土)

◆ 参加資格

四電けんぽの資格を有する被保険者、被扶養配偶者、その他40歳以上の被扶養者

◆ 制限事項

- ・チーム人数:2人~50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)

◆ 歩数集計方法

- ・ウェアラブル端末連携(Fitbit・Garmin)
- ・スマホアプリ連携
- ・手入力

※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。

2024年度「健康づくりイベント」実施予定

イベント名	時期	Pepポイント
[第1弾] 四電けんぽウォーキングラリー(Spring)	5月	500
[第2弾] 健康クイズ	7月	300
[第3弾]四電けんぽウォーキングラリー(Autumn)	10月~11月	1,000
[第3弾]四電けんぽウォーキングラリー(Autumn) [第1弾~第3弾]全目標達成ボーナスポイント	10月~11月 1月	1,000 1,000

【留意事項】

今後、諸事情により変更となる場合があります。

Q&A

- Q:個人のみ、またはチームのみの参加はできないのか?
 - ⇒ 個人のみでも参加エントリーは可能です。 チームに参加するには個人エントリーが必要です。
- Q:開催期間中にチームを抜けることはできるのか?

⇒途中で抜けることはできません。

- Q:10月の途中から参加できないのか?
 - ⇒途中参加はできません。 9月中の参加エントリーが必須です。

Q:家族も参加できるか?

⇒ Pep Up登録対象のご家族(被扶養配偶者、40歳以上のその他被扶養者)は、 参加できますが、Pep Upへの事前登録が必要です。

Q&A

Q:歩数入力締切日までに歩数入力ができなかった場合はどうなるのか?

⇒ 歩数入力締切日までに入力されていない歩数は、有効歩数として カウントされません。歩数入力締切日までに、手入力及びデータ同期も データが入力完了しているか必ずご確認ください。

Q:ウォーキングラリー開催期間中に資格喪失したらどうなるのか?

⇒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。 ただし、達成賞/特別賞のポイントは付与できませんのでご了承ください。 ※ポイントの付与は、2024年11月30日時点で四電けんぽの資格を有する 方を対象とします。

Q:任意継続(退職後の継続保険)が11月末で終了するが、ポイント付与の対象 となるか?

⇒ 保険証の右上に印字されている「有効期限」が2024年11月30日以降の 日付でしたらポイント付与の対象となります。

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











新規でチームを作る場合



新規でチームを作る場合



新規でチームを作る場合

Ver3



Copyright © JMDC Inc. 2018 All rights reserved

チームへの参加 <既存の公開チームから選択する場合>









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





<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 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。





Copyright © JMDC Inc. 2018 All rights reserved



[※]本画面はイメージ図です。

り込まれます。更新には数分かか

ることがあります。

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とPep Up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





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。



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

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







※本画面はイメージ図です。

 \triangleleft

0

Google Fit連携設定

ログイン履歴

お知らせ設定

Fitbit連携設定

通知一覧

>

5



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。







手順3-4:

Androidの場合: 端末ポリシーの適用画面になります。











步数入力手順











(上記方法の他に、「日々の記録」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。)

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。



https://pepup.life/inquiry