

四電けんぽウォーキングラリー のご案内 (2025年度 Spring)



ウォーキングラリー

2025年5月1日からPep Up 上でウォーキングラリー（Spring）を開催します。
今回のウォーキングラリーでは、**個人で参加**して設定された目標を達成すると、Pep Up 内で商品や電子マネーと交換できるPepポイントがもらえます。

また、今年度も「健康づくりイベント」として、第1弾～第3弾のイベント全ての目標達成でボーナスポイントが獲得できます。

是非奮ってご参加ください！

ボーナス
ポイント

目標達成



2025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1弾～第3弾] 全目標達成ボーナスポイント	1月	1,000
[第4弾] 体重測定チャレンジ	1月～2月	300

【留意事項】

今後、諸事情により変更となる場合があります。

ウォーキングラリー参加要件、達成賞 / 特別賞

【参加要件】 個人参加のみ

○個人での参加参加エントリーのみ

※ウォーキングラリーへの参加にはPep Upへの登録が必要です。

（Pep Upの登録対象のご家族様：被扶養配偶者、40歳以上の他被扶養者）

※Pep Upへの登録方法が不明な方は、四電けんぽまでお問い合わせください。

【達成賞】 Pepポイント（500ポイント）

○要件：期間合計 217,000歩（平均 7,000歩／日）を達成

○対象：達成した参加者全員

【特別賞（抽選）】 Pepポイント（500ポイント）

○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（当選人数は…お楽しみに！）

ウォーキングラリー詳細（日程＆概要）

◆エントリー期間

- ・ 4月17日（木）～ 4月30日（水）

◆開催期間

- ・ 5月1日（木）～ 5月31日（土）
- ・ 歩数入力締切日：6月7日（土）

◆制限事項

- ・ 個人参加のみ
- ・ 1日の有効歩数上限： 30,000歩 ※上限を超えた歩数は反映されません。

◆遡って入力できる期間

- ・ 7日間

◆Pep Upでの歩数集計方法

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

連携での注意点！

歩数連携は、機器に蓄積されたデータを取得するものですが、各機器端末から直接歩数データを自動取得するものではありませんので、かならず毎日のチェックに併せてFitbit機器などのアプリと同期してPep Upにデータ取得できているか確認をお願いします。

※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時までに入力されている歩数を集計対象としています。

Q & A

Q : チームでの参加はできないのか？

⇒ 今回は個人での参加エントリーのみで、
チーム作成・チームへの参加登録はできません。

Q : 最近四電けんぽに加入しましたが、参加できるか？

⇒ Pep Upへの登録日程の都合上、3月中旬以降の新規加入者(新入社員等)の方は、今回は参加できません。
次回(7月) イベントより参加可能となります。

Q : 5月の途中から参加できないのか？

⇒ 途中参加はできません。4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 : 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。

エントリー方法

エントリー期間中に、ウォーキングラリー画面から“参加ボタン”を押してエントリーします。

ウォーキングラリー（ログイン）

①Pep Upホームページから、Pep Upにログインします。



<https://pepup.life/>

※本画面はイメージ図です。

ログイン画面

The image shows the Pep Up login screen. At the top is the Pep Up logo. Below it, there are two input fields: 'Eメールアドレス:' (Email address) and 'パスワード:' (Password). Below the password field is a link that says 'パスワードをお忘れの場合' (If you forgot your password). There is a checkbox with the text '私はロボットではありません' (I am not a robot) and a reCAPTCHA logo. Below these is a blue button labeled 'ログイン' (Login). At the bottom, there is a checkbox labeled 'ログイン状態を保持する' (Keep me logged in) and a note: '※端末を複数人で共有してお使いの場合はチェックを外し、終了時に必ずログアウトしてください。' (If you use the device with multiple people, please uncheck this and log out when you are finished). There is also a link for 'ログインできない場合 (FAQ)' (If you cannot log in (FAQ)).

エントリー方法（ウォーキングラリーページへ）

- ②ホーム画面の「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。

ホーム画面

※本画面はイメージ図です。



どちらからでも、ウォーキングラリーにエントリーできます。

エントリー方法（概要確認と参加ボタン）

- ③参加ページにあるキャンペーン詳細を読み[参加する]ボタンをクリックしてください。
今回は個人参加のみ(「チームでの参加」はありません)のため、これで申込完了です。

エントリー画面

※本画面はイメージ図です。

The screenshot shows the 'Pep Upウォーキングラリー' (Pep Up Walking Rally) entry page. The sidebar on the left contains navigation links: ホーム, わたしの健康状態, 医療費, 健康記事, 日々の記録, フグデン検閲記録, お薬手帳, キャンペーン一覧, PepUpリサーチ, レシピ検索, Pepポイント, 特典, お役立ちリンク集, 申請書ダウンロード, 各種申請, 設定, and よくある質問. The main content area displays the event title 'Pep Upウォーキングラリー' and the dates '開催期間 8月6日~9月5日'. Below this, there is a table with entry details. At the bottom right, a red box highlights the '参加する' (Join) button.

項目	内容
エントリー期間	2022/08/05 00:00 ~ 2022/08/12 23:59
開催期間	2022/08/05 ~ 2022/09/05
歩数入力締切	2022/09/12 23:59
個人目標	3000歩以上歩きます
チーム目標	チーム総歩数はしていません
カウントされる歩数	手入力
選り入力できる期間	7日間

参加するを押して、エントリー完了です。

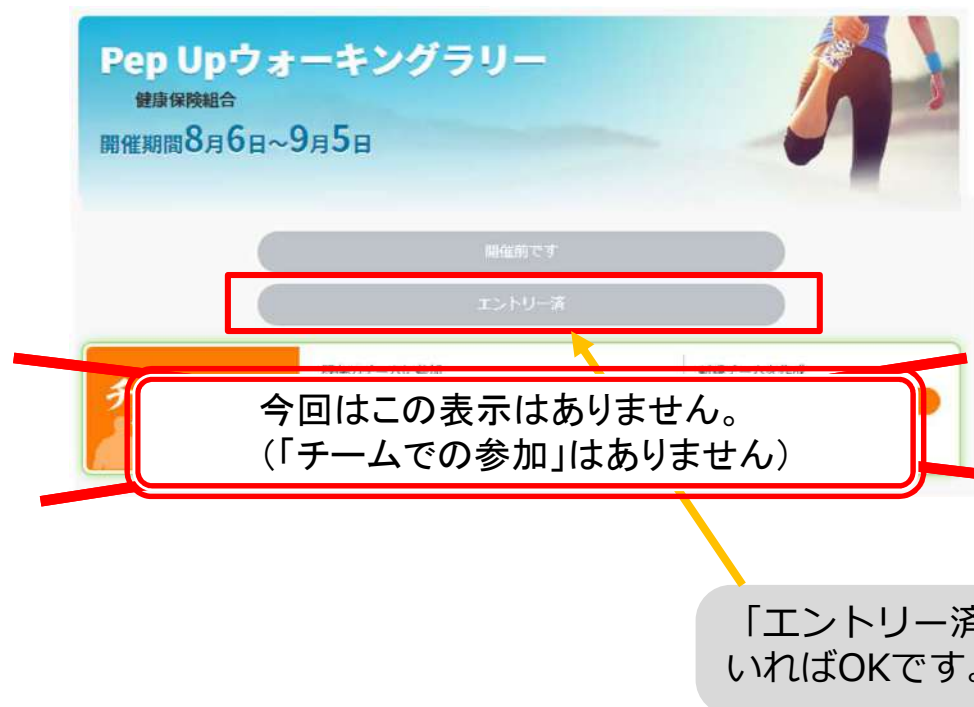
エントリー方法（エントリー済確認）

『エントリー済』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、“手順②”を確認し[参加する]ボタンを押してください。

ウォーキングラリー参加画面

※本画面はイメージ図です。



毎日の取り組みかた

ウォーキングラリー中の取り組み方について説明します。

Pep Upで毎日歩数を取得&チェックしましょう！

ウォーキングラリーでは、期間中の参加者の歩数を毎日集計しています。

歩数データは、スマートフォンやウェアラブル機器を使って歩数を取得することができますが、それぞれアプリを立ち上げデータを取得する必要があります。歩数のチェックを兼ねて、毎日Pep Upをチェックしましょう！

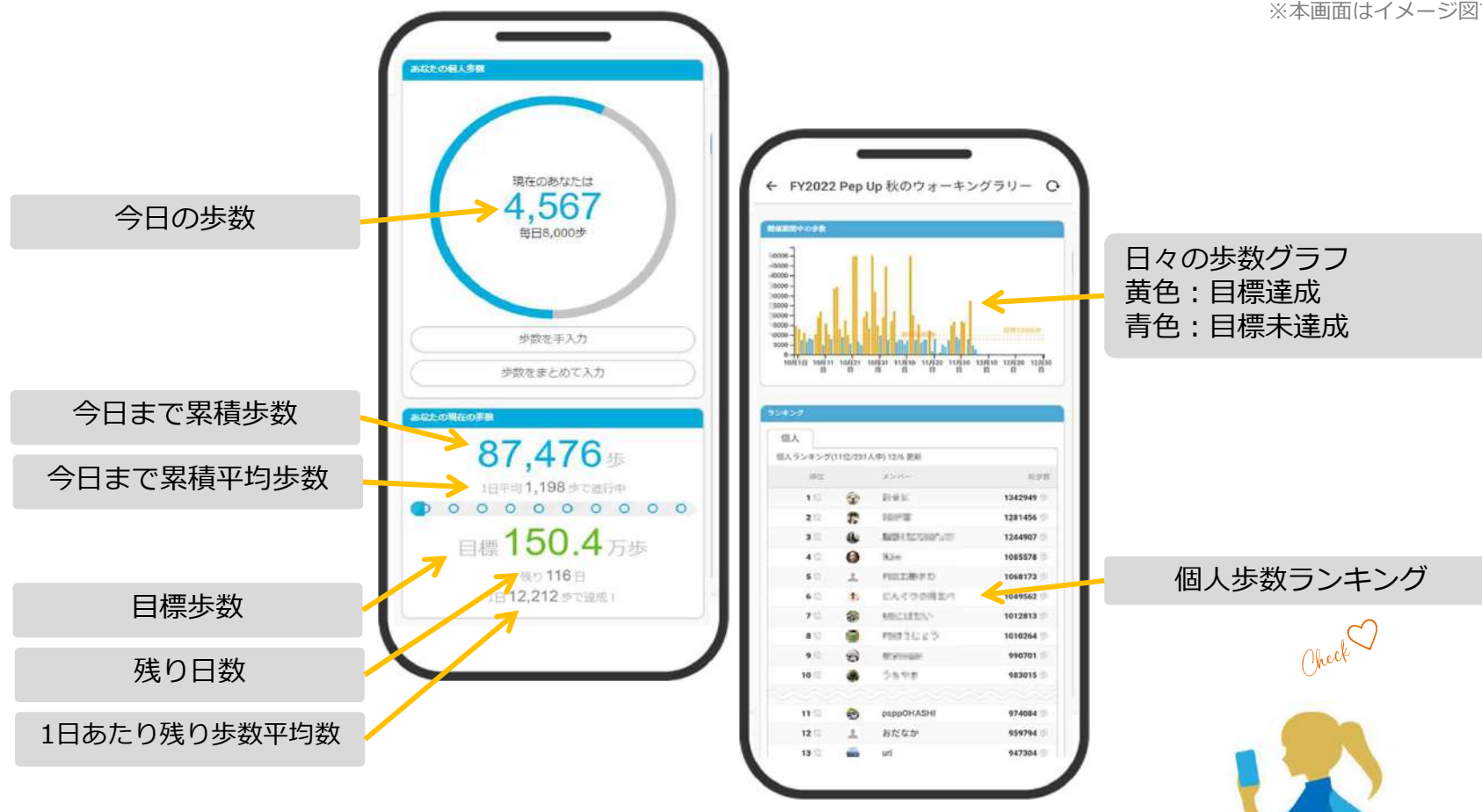
※本画面はイメージ図です。



Pep Upで毎日歩数を取得&チェックしましょう！

歩数データを集計することで、日々の歩数の変化をグラフで見たり参加者とのランキングを確認することができます。運動習慣が身に付かなかった方や、体調確認としてそれぞれの項目を日々確認して自分なりの目標を持ち、習慣化を目指しましょう！

※本画面はイメージ図です。



歩数の取得

<4つの歩数データ取得の方法>

歩数の取得方法を紹介します。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）

- ①下記のURLからPep Upのアプリをダウンロードの上、インストールしてください。
- 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。

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>



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」>「Pep Up」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」>「Pep Up」、
- ④連携したい項目をONにします。

※本画面はイメージ図です。



※iOSのバージョンによって異なる場合があります

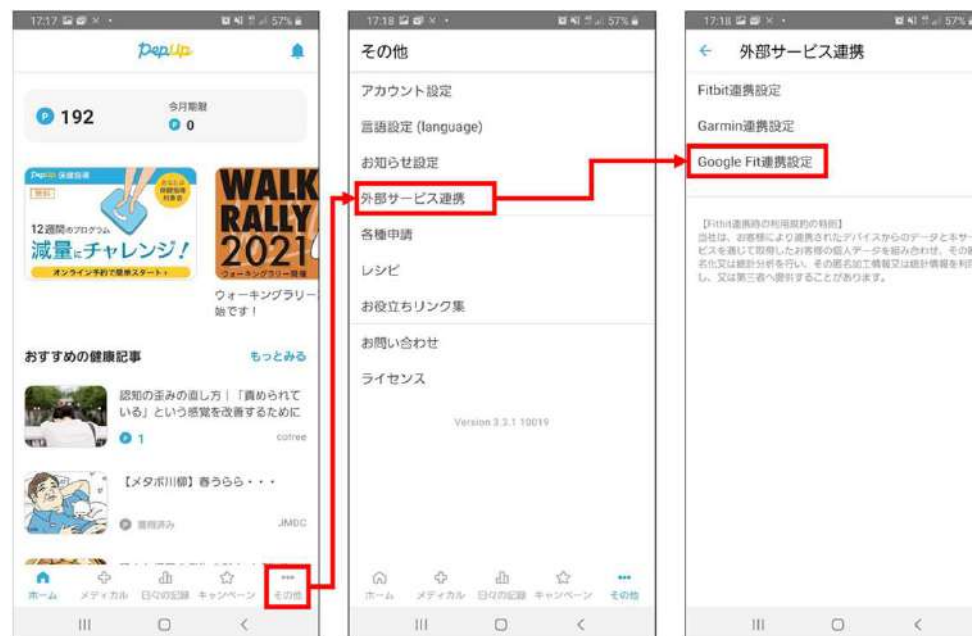
スマホ本体から歩数の取得（Android「Google Fit」と連携）

①連携画面へ移動します。Pep Up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）

- 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進みます。
- 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。



連携したいアカウントを選択します

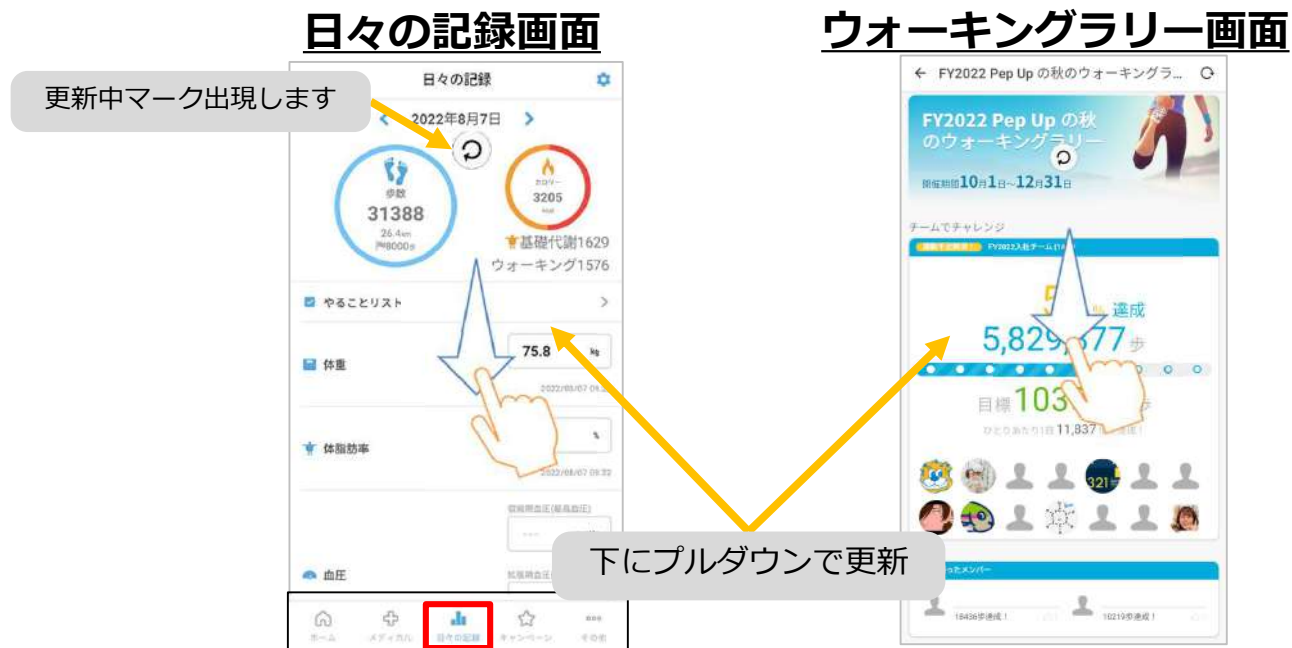
スマホ本体から歩数の取得

「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。

注意：

連携後「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時までに入力されている歩数を集計対象としています。

Fitbitから歩数を取得

＜Fitbitから取得する方法＞

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

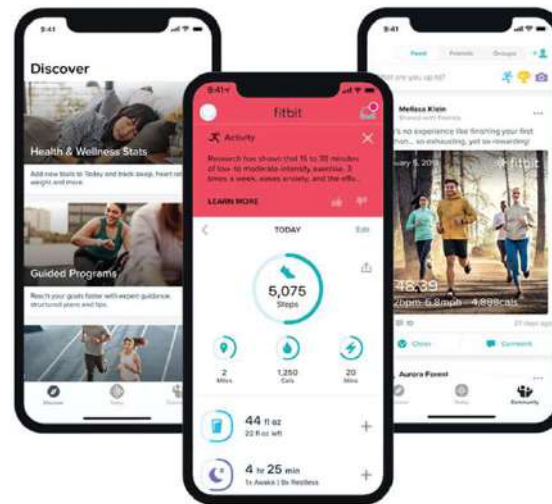
Fitbitから歩数取得（準備～同期ながれ）

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。

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。



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）

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。 ※Pep Upアプリからは次ページ参照

ウォーキングラリー画面



1. 「Fitbitと連携」を押します

日々の記録画面



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

※本画面はイメージ図です。



4. 「Fitbitの連携が
成功しました!」で
完了です

Fitbitから歩数取得（アプリでFitbitとの連携方法）

Pep Up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。

※本画面はイメージ図です。



■ 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

Fitbitから歩数取得（実際の同期方法）

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。

注意：

※本画面はイメージ図です。

Fitbit本体からPep Up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→Pep Up取込



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

Garminから歩数を取得

<Garminから取得する方法>

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）

アプリ「Garmin Connect」をインストールしアカウント作成します

※Garmin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構いません。

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。



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。

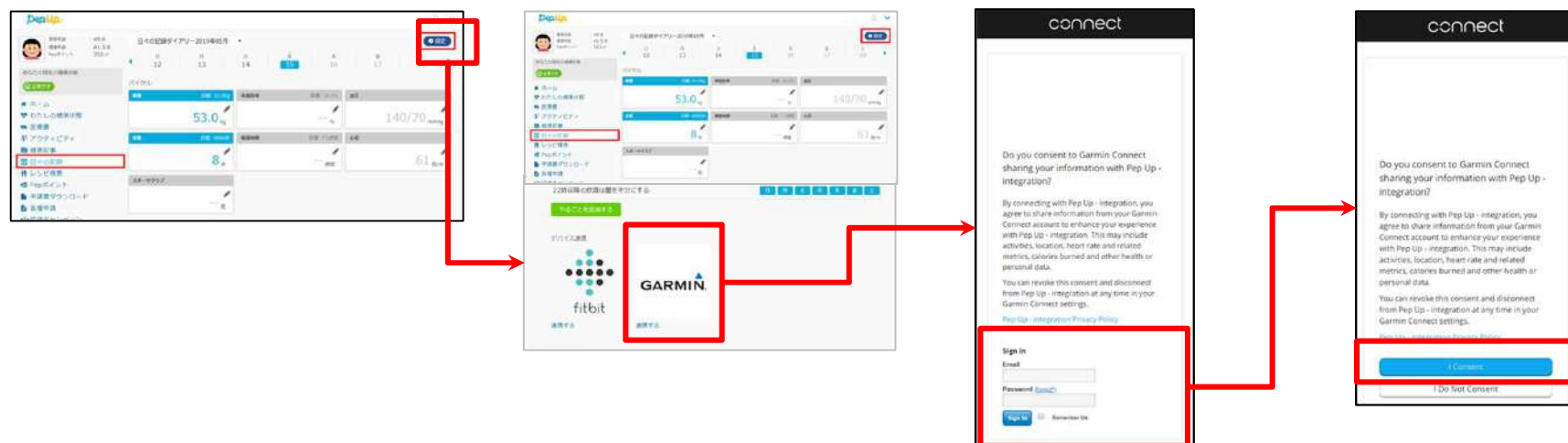
3.ペアリングをすることにより、デバイスと携帯端末が互いに通信（データの同期）できるようになります。

※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）

- 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
（※Pep Upアプリからの連携は次ページ参照）

※本画面はイメージ図です。



1. Pep Upにログインし、「ホーム」>「日々の記録」>「設定」ボタンを押します

2. 画面一番下のGarminアイコン下の「連携する」を押します

3. Garmin Connectアカウントを入力します

4. Pep Upとのデータ連携を許可して完了です。

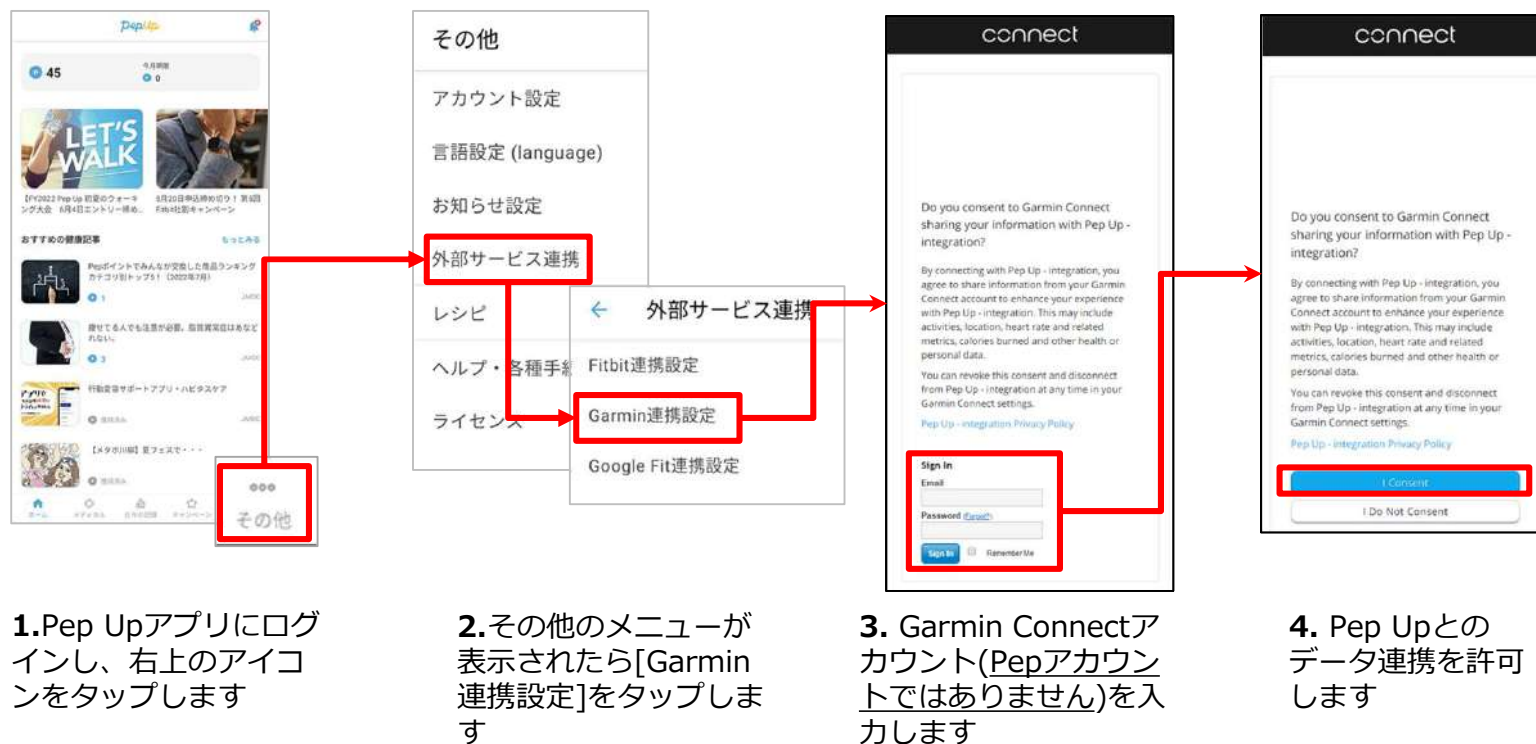
■ GarminとPep Upの連携解除をしたい場合

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

Garminから歩数取得（アプリでGarminとの連携方法）

- 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

※本画面はイメージ図です。



■ 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

Garminから歩数取得（実際の同期方法）

Garminアプリを起動し歩数データをPep Upに取り込みます。

注意：

※本画面はイメージ図です。

Fitbit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



Garmin本体→アプリへ取込



Garminアプリ→Pep Up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。

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。

歩数を手入力

＜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

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。

ホーム画面

※本画面はイメージ図です。



歩数を手入力

- ②「歩数を手入力」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。



昨日の歩数を手入力したい場合は「歩数を手入力」

遡って入力の場合は「歩数をまとめて入力」

歩数を手入力

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。

※本画面はイメージ図です。

歩数入力ポップアップ

The diagram illustrates the '歩数入力ポップアップ' (Step Input Popup) interface. It consists of two main parts: a form for data entry and a date selection calendar.

Form Fields:

- 歩数 (Steps):** A text input field with a unit '歩' (steps) next to it. A yellow arrow points to this field with the text '歩数を手入力できます' (You can manually enter the number of steps).
- 日付 (Date):** A date input field showing '2022/08/10'. A red box highlights this field, and a red arrow points to the calendar below it.
- 時間 (Time):** A time input field showing '00:00'.
- Buttons:** At the bottom, there are two buttons: '× キャンセル' (Cancel) and '✓ 確認' (Confirm).

Date Selection Calendar:

The calendar shows 'August 2022'. The date '10' is selected, indicated by a blue square. A red box highlights the calendar area, and a red arrow points from the date input field to it. A text box below the calendar states: '通り日数を確認の上、日にちを指定して手入力できます' (After confirming the number of days, you can manually enter the date).

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。

お問合せ先

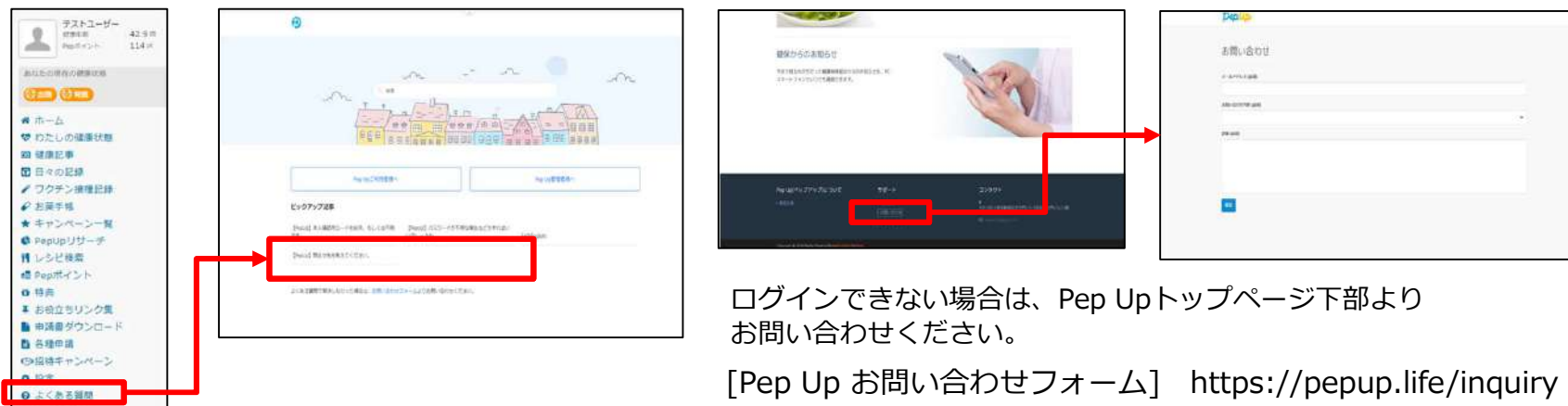
Fitbitに関するお問い合わせ Fitbit アプリ内、もしくは下記URLからFitbitのカスタマーサポートにお問い合わせください。

[サポートに連絡] <https://myhelp.fitbit.com/s/support?language=ja>



Pep Upに関するお問い合わせ

「よくある質問」を読んでも解決しない場合は、
Pep Up ログイン後の左メニュー「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>



pepUp.