

2025四電けんぽウォーキングラリー (Autumn)のご案内



ウォーキングラリー

2025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、電子マネーやお好きな商品と交換できるPepポイントが獲得できます。
奮ってご参加ください！

個人目標

平均7,000歩／日以上

チーム目標

平均6,000歩／日以上

ウォーキングラリーの目標と達成賞・特別賞

最大**2,000Pepポイント**GETのチャンス！



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

○対象：個人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！)

ウォーキングラリー詳細

◆ エントリー期間

2025年9月1日(月)～2025年9月30日(火)

◆ 開催期間

2025年10月1日(水)～2025年11月30日(日)

※歩数入力締切日：2025年12月7日(日)

◆ 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。

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。

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 : 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。

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し込みが必要です

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

手順1:
Pep Upにログインします。

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。

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。

The screenshot shows the PepUp HOME page. On the left is a user profile for 'テストさん' (Test-san), a 36-year-old male, with details for insurance and activity. The main content area features a '健保からのお知らせ' (Notice from Insurance) section with a red-bordered box around a 'ウォーキングラリー' (Walking Rally) announcement. The announcement includes a goal of 10,000 steps per day and mentions that the rally is implemented in combination with HDP health insurance. Below this is a 'おすすめの記事' (Recommended Articles) section. At the bottom, there is a '健康チャレンジ' (Health Challenge) section with a red-bordered box around a banner for the 'ウォーキングラリー' (Walking Rally). The banner states that the rally is implemented in combination with HDP health insurance and involves 10,000 steps per day. A button labeled '詳しくはこちら' (Click here for details) is visible.

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

ユーザー名: テストさん
性別: 30歳

加入機関: HCP健康保険組合
JPPポイント: 0 pt
健康年齢: - 歳

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
JPP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含めます)
- 有効歩数
 - 手入力
 - アプリ連携
 - Fitbit連携
- 参加事項
 - 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
 - ランニングはならない。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

『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。

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。

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。

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」を入力して、
「チームの公開設定」を選び、「新規作成」をクリックします。

※想定外に知らない人がチーム参加していることがあるので、
公開・非公開設定は重ねてご確認ください。

※公開設定の初期値は非公開です。

※非公開にしてもチームランキングに表示されます。

※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）

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

※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URLからのみチームに参加できます。



この欄に招待URL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

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。

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。

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。
みんなであ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。

▲ 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。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

※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



※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

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。 ※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。

A.ウォーキングラリー画面



もしくは

B.日々の記録画面



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 : Pep UpアプリからFitbitを連携することも可能です。



1. Pep Up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。(※Pep Up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



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。

※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Pep Up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）の歩数が取り込まれないとPep Up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。更新には数分かかることがあります。



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

■ FitbitアプリとPep Up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。更新には数分かかることがあります。

※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

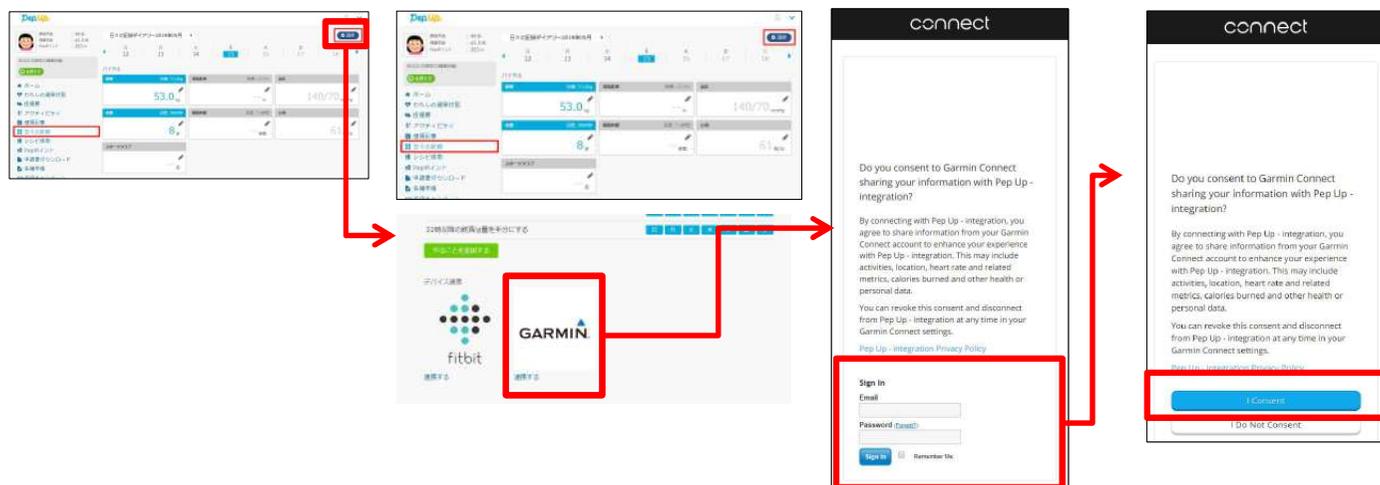
チーム参加

歩数入力

手順2 : Pep Up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」

※Pep Upアプリからの連携は次ページ参照



1. Pep Up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. Pep UP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 : Pep UpアプリからGarminを連携することも可能です。



1. Pep Up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. Pep UPとのデータ連携を許可します。

■ 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

※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Pep Up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Pep Up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、Pep Up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」 - 「Pep Up」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

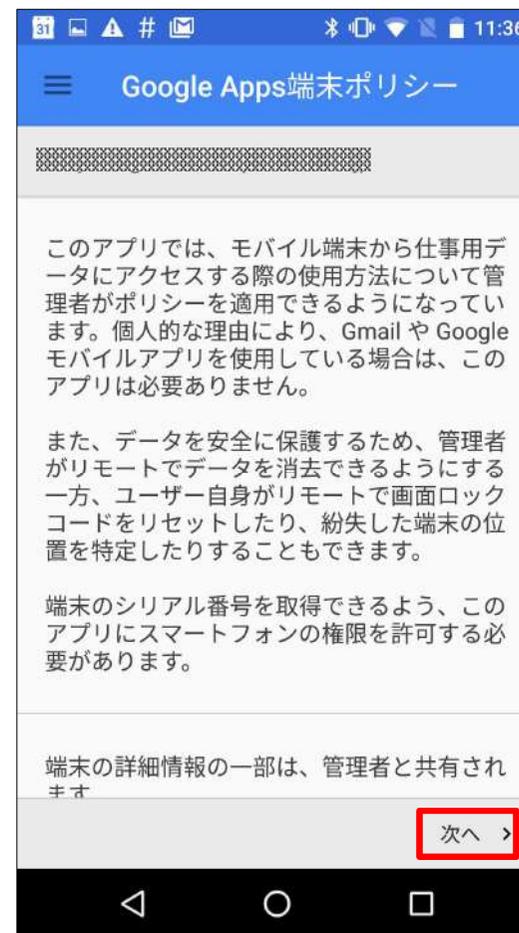
チーム参加

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

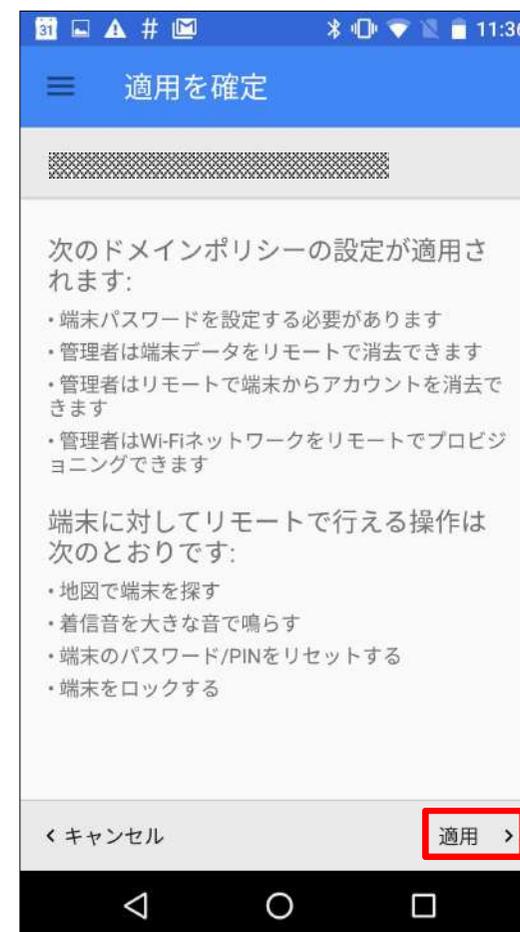
チーム参加

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

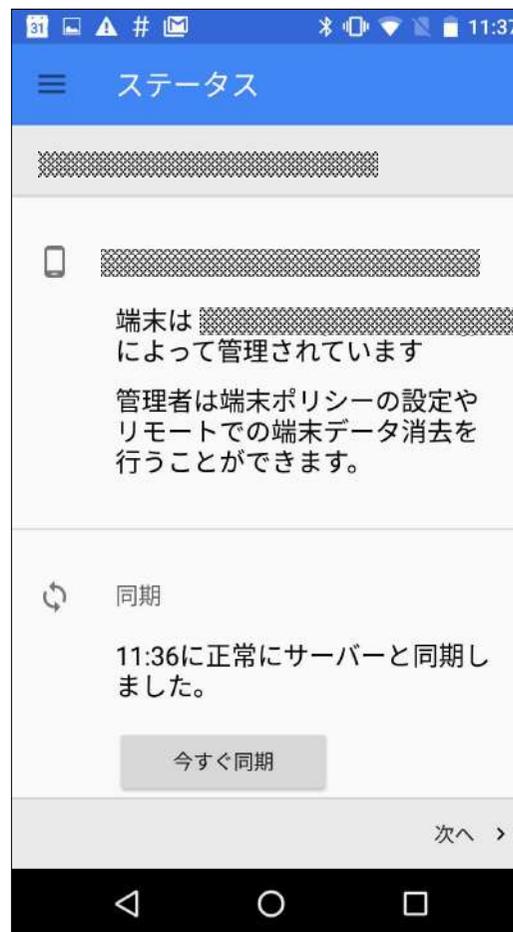
ウォーキング
ラリー参加

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。

The screenshot shows the DepUp HOME interface. On the left is a user profile for 'テストさん' (30-year-old male). The main content area features a '健保からのお知らせ' (Notice from Health Insurance) section with a red-bordered banner for the 'ウォーキングラリー' (Walking Rally) challenge, which includes a goal of 8,000 steps per day. Below this is an 'おすすめの健康記事' (Recommended Health Articles) section. At the bottom, there is a '健康チャレンジ' (Health Challenge) section with another red-bordered banner for the 'ウォーキングラリー' challenge, including a button to '詳しくはこちら' (Learn more here).

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

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

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

※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」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。