

ウォーキングラリー マニュアル

2024年4月掲載



東芝健康保険組合

ウォーキングラリー詳細

◆ 制限事項

- ・ チーム人数：3人～ ※最低人数に達しない場合はチームランキングに表示されません。
- ・ 1日の有効歩数上限：20,000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 ※この期間を過ぎて歩数を入力するとカウント対象外です

◆ Pep Upでの歩数取得方法

- ・ 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開始まで できること

- ・ エントリー（個人）
- ・ チームの作成
- ・ チームへの参加
- ・ **チーム脱退/変更** ※ウォーキングラリー開始後はチームの変更ができません。

◆ ウォーキングラリー開始後、エントリー期間終了まで できること

- ・ エントリー（個人）
- ・ チームの作成
- ・ チームへの参加（新規）

※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時までに取得・入力されている前日までの歩数を集計対象としています。

エントリー方法

「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画面から“参加ボタン”を押してエントリーします。

エントリー方法（ログイン）

ウォーキング
ラリー参加

チーム参加

歩数入力

①Pep Upにログインします。

WEBサイト

<https://pepup.life/>

※本画面はイメージ図です。

ログイン画面



pepUp.

Eメールアドレス:

パスワード:

[パスワードをお忘れの場合](#)

ログイン状態を保持する

※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。また、ログイン状態を保持し続けることは意図しない不正アクセスのきっかけとなることがあり推奨されません。

[ログインできない場合 \(FAQ\)](#)

スマートフォンアプリ



← ログイン

[パスワードを忘れた方はこちら](#)

ログイン状態を保持する

*ログイン状態を保持し続けることは、意図しない不正アクセスのきっかけとなることがあり推奨されません。

エントリー方法（ウォーキングラリーページへ）

ウォーキング
ラリー参加

チーム参加

歩数入力

② 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WEBサイトのイメージ図です。

The screenshot shows the PepUp home page. At the top left is the PepUp logo and a 'ログアウト' button. The user profile for 'densuke74' is shown, including age and points. A navigation menu on the left lists options like 'ホーム', 'わたしの健康状態', '健康記事', etc. The main content area features a '健康からのお知らせ' section with a '減量にチャレンジ!' challenge, a 'ウォーキングラリー エントリー開始' announcement, and a link collection. Below this is a recommended article '【メタボ川柳】夏フェスで...'. At the bottom, a 'LET'S WALK' banner for the 'ウォーキングラリー' is highlighted with a red box and a yellow arrow pointing to it.

エントリー方法（概要確認と参加ボタン）

ウォーキング
ラリー参加

チーム参加

歩数入力

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。個人で参加する人はこれで申込完了です。

（※チームに参加する場合は“**チームへ参加**”を参照ください）

エントリー画面

※本画面はWEBサイトのイメージ図です。

開催概要	
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	2000歩以上達成を目指す
チーム目標	チーム総歩数10000歩以上達成を目指す
カウントされる歩数	チーム総歩数
手入力	通って入力できる期間
通って入力できる期間	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）

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。

Pep Upウォーキングラリー
健康保険組合
開催期間8月6日~9月5日

開催前です
エントリー済

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

「エントリー済」と表示されて
いればOKです。

毎日の取り組みかた①

＜チームでの参加と楽しみかた＞

ウォーキングラリー期間中の基本的な取り組み方について説明します。

チームメンバーと歩数で盛り上がりましょう！

ウォーキングラリーでは、「チームを作って目標歩数達成を目指す」楽しい機能があります。
チームメンバーの歩数の進捗を比べたり応援することでひとりで参加するより楽しく健康活動を行えます。
応援したり、活動を積極的にできるように、ウォーキングラリーの機能を事前にチェックしておきましょう！

まずは自己紹介で、プロフィールやアイコンを設定して盛り上がりましょう。

※本画面はイメージ図です。

アイコンを設定しましょう！

The screenshot shows the PepUp app interface. On the left, the profile settings page is visible with a red box around the 'プロフィール設定' (Profile Settings) section. A red arrow points from a yellow callout box 'アイコンを設定しましょう！' (Set an icon!) to a heart icon in the profile settings. Another red arrow points from a yellow callout box '自己紹介を書きましょう！' (Write a self-introduction!) to the '自己紹介' (Self-introduction) text area. A third red arrow points from a yellow callout box 'アイコンをクリックするとプロフィールが見れます！' (Clicking the icon shows the profile!) to a heart icon on the team challenge page. The team challenge page shows 'Pep Upウォーキングラリー' (Pep Up Walking Rally) with a start date of August 6th to September 5th. A hand icon is shown clicking the heart icon. The profile page on the right shows 'ラリーX 花子' (Rally X Hanako) with a heart icon and a self-introduction: 'ウォーキングラリー大好き 花子です 普段は管理即で皆さんの業務を円滑に進められるように頑張っています。頑張ってみなさんと一緒に歩きたいと思います！ ふあいとー☆' (I love walking rallies, Hanako. Usually, I work hard to smoothly advance everyone's business. I'm working hard to be able to walk with everyone together. I want to walk with everyone together! Fua-i-to-☆).

自己紹介を書きましょう！

クリック

アイコンをクリックすると
プロフィールが見れます！

Check♡



チームメンバーと歩数で盛り上がりましょう！

楽しいチームの作り方は2種類あり、自由に参加できるチーム「**公開型チーム**」、仲間だけで参加できるチーム「**非公開型チーム**」を設定することができます。

初めてのウォーキングラリーでも、チーム機能を使って参加することで新たな関わりで楽しさも広がります。

※本画面はイメージ図です。

The screenshot shows a team challenge interface for a team named 'ハルハル (5人)'. It includes a team ranking of 1st, a progress bar showing 170,940 steps out of a 2076.0 goal, and a list of members with thumbs-up icons. Callouts point to various elements: team name, introduction, members, public/private settings, ranking, progress, goals, and a 'like' button.

チーム名表示

チーム紹介表示

チームメンバー表示

チーム公開非公開設定

チームランキング

チーム目標歩数達成度

現在のチーム累積歩数

チーム目標歩数

残り平均目標歩数

「いいねマーク」をクリックすると、本人に届くのでエールを送りましょう！

クリック

昨日分の集計の結果、頑張ったメンバーが表示されます！

<頑張ったメンバーが表示される条件>

「1日で1万歩以上を達成」

「3日間連続で“チーム目標歩数”を達成」 ※手入力でもまとめて入力すると対象外となります。毎日集計前 (AM11:00)の入力が必要です。

「チーム内順位で新たに1位になる」



チームメンバーと歩数で盛り上がりましょう！

その他、ランキングも設けられています。

チームメンバーみんなで積み上げた歩数を平均した歩数で競う「**チーム対抗ランキング**」、一番身近なメンバーと競い合う「**チーム内ランキング**」。参加者全員と競い合う個人ランキングと様々な見どころがあります。

※本画面はイメージ図です。

順位	チーム名	総歩数の平均
1位	メディカル	690719歩
2位	部	653771歩
3位	チーム10000	636776歩
4位	インデックス	612731歩
5位	支援事業本部	583687歩
6位	G-	518994歩
7位	アイ	516250歩
8位		514343歩
9位	ノケア	489927歩
10位	JMDC	472780歩
11位	部	457217歩
12位	チーム	432633歩
13位	チーム	421741歩
14位	クラウド	409713歩
15位	ゆるりど	366052歩
16位	DIC	276508歩

<チーム対抗ランキング>

チーム内で応援しながらも、他のチームとの累積平均歩数を比較してランキングももう一つの楽しみとして盛り上がりましょう。

順位	メンバー	総歩数	評価
1位	pspp	979426歩	♡116
2位	CAC	785166歩	♡107
3位	10	722562歩	♡140
4位	bo	505817歩	♡58
5位	sam	467979歩	♡35
6位	けいこ	410291歩	♡46
7位	Yori	387450歩	♡13
8位	DD	337514歩	♡24
9位	ゆき	326429歩	♡19
10位	david	319702歩	♡45
11位	えぬ	309608歩	♡0
12位	にしどめ	263908歩	♡3
13位	(HR)	241010歩	♡8
14位	だい	0歩	♡0

<チーム内ランキング>

チーム内でもランキングが表示されます。密かに競う合うのも個人のやる気アップとしていつもチェックしておきましょう。

Check♡



<注意> 複数のチームを跨いで参加することはできませんので、ご注意ください。

チームの作成・参加

- 誰でもチームを作成できます（チームに参加しなくても個人参加できます）
- 募集方法には「公開」「非公開」2種類があります

自分で新規チームを作成（チーム作成）

ウォーキング
ラリー参加

チーム参加

歩数入力

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。

ウォーキングラリー参加画面

※本画面はイメージ図です。

Pep Upウォーキングラリー
健康保険組合
開催期間8月6日~9月5日

開催前です

エントリー済

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

新規作成ボタン

自分で新規チームを作成（チーム作成）

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。
- ▲ 3人以上メンバーを集めないで「チームでチャレンジ」に参加できません。

チーム名
楽しく歩こう

本気度
誰でも参加OK

説明
※) 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しながら、ウォーキングを楽しみましょう！

チームの公開設定 **非公開** ▼
*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。

✓ 新規作成

※チームの「公開」「非公開」はメンバー募集方法の違いです。
チームランキング表示には区分なく表示されます

公開：メンバーを限定しない募集方法です。広く仲間を募りたい時に

チームを作成（作成者=リーダー） → **チーム選択画面に表示される** → 参加したい人が参加

非公開：メンバーを限定した募集方法です。知人同士でチームを組む時に

チームを作成（作成者=リーダー） → **URLを連絡** → 連絡を受けた人がチームに参加

※チーム選択画面
には表示されない

公開チームの作成／公開チームへの参加

リーダー（作成者）

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人以上メンバーを擁しないと「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
*非公開にしてもチームランキングに表示されます。

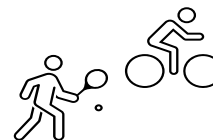
新規作成

チーム名・本気度・説明を入力し、チーム公開設定で「公開」を選択して登録します。

公開募集 こんな人とチーム（例）

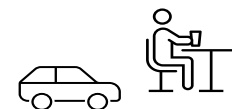
「歩数に表れにくいけど運動しているんだよね」

- ・サイクリスト
- ・野球仲間
- ・山歩き



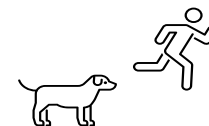
「歩数が伸びにくくて厳しいけど一緒にがんばろう」

- ・在宅勤務
- ・雪国
- ・車通勤



「その他共通項のある方と一緒に」

- ・ランナー
- ・犬散歩
- ・〇〇県



など自由に作成・募集してみてください

メンバー（参加者）

健康保険組合
開催期間 8月6日~9月5日

開催前です
エントリー済

チーム参加

チームを選択
新規チームを作成

チーム選択プルダウン

チーム参加

既存のチームに参加
チームを選択
新規チームを作成

【誰でも参加OK】今日も明日もラン/る！
【誰でも参加OK】管理部チーム
【誰でも参加OK】開発本部チーム

チーム選択します

公開されているチーム一覧の中から、参加したいと思うチームを選びます。

非公開チームの作成／非公開チームへの参加

リーダー（作成者）

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**

新規作成

チーム名・本気度・説明を入力し、チーム公開設定で「非公開」を選択して登録します。

チームでチャレンジ

めざせ目標達成! ハム太郎 (5人)

チームランキング
1位 / 1チーム中

0% 達成
170,940 歩
目標 2076.0 万歩
ひとりであたり1日 8,762 歩で達成!

リンクを共有してチームに招待しよう
https://pepup.life/campaign/dfb231272e14bada80f34f950272e0c/team_join_confirm/T-264857

招待リンクが作成されるので、コピーして連絡します。

チーム作りました。よかったら入ってね！

https://pepup.life/campaign/xx201710/team_join_confirm/T-****



メンバー（参加者）

招待リンクをクリックすると、ウォーキングラリーの参加確認画面が表示されます。ウォーキングラリーに参加すると、招待されたチーム参加確認画面が表示されます。

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3人以上いないと「チームにチャレンジ」に参加できません。

非公開チームの作成／非公開チームへの参加

(補足) メールで招待リンク (URL) の連絡がしにくい場合 (QRコードを連絡)

リーダー 非公開で作成した招待リンクURLのQRコードを作成し連絡



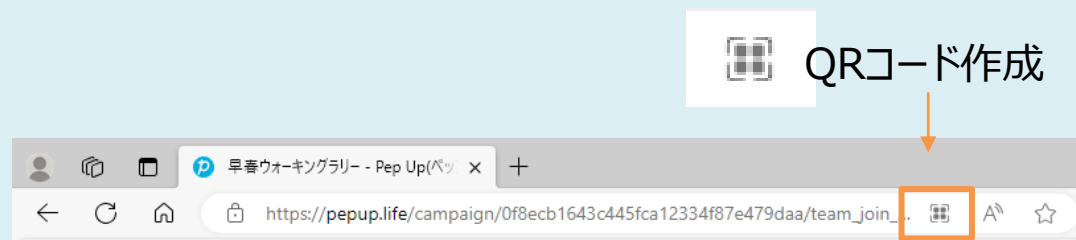
メンバ スマホで読み取りPep Upにログインして参加

【QRコード作成の仕方】

① 招待URLをクリックしてページを開く



② 画面上部のバー横にあるQRコード作成ボタンをクリックして作成



会社または会社の部門単位でチームを作成したい場合

- ◆ 所属する人が、「非公開」でチームを作成し、メンバーに招待リンクを連絡します
(一人がまとめて複数のチームを作成することはできません)

会社として1チーム



XX社でチームを作りました。みなさん参加してください

チーム作成(非公開) → 招待リンク(URL)連絡 → チームに参加



部門ごとと複数チーム




それぞれの部門でチームを作成してください

A部のAさん  : チーム作成(非公開) → A部に招待リンク(URL)連絡 → チームに参加



B部のBさん  : チーム作成(非公開) → B部に招待リンク(URL)連絡 → チームに参加



C部のCさん  : チーム作成(非公開) → C部に招待リンク(URL)連絡 → チームに参加



- ◆ 招待リンクの連絡が難しい場合は、(部門外の人が入ってくる可能性はありますが)「公開」でチームを作成してください

参加チームを抜ける（間違っってチームに入った場合）

ウォーキング
ラリー参加

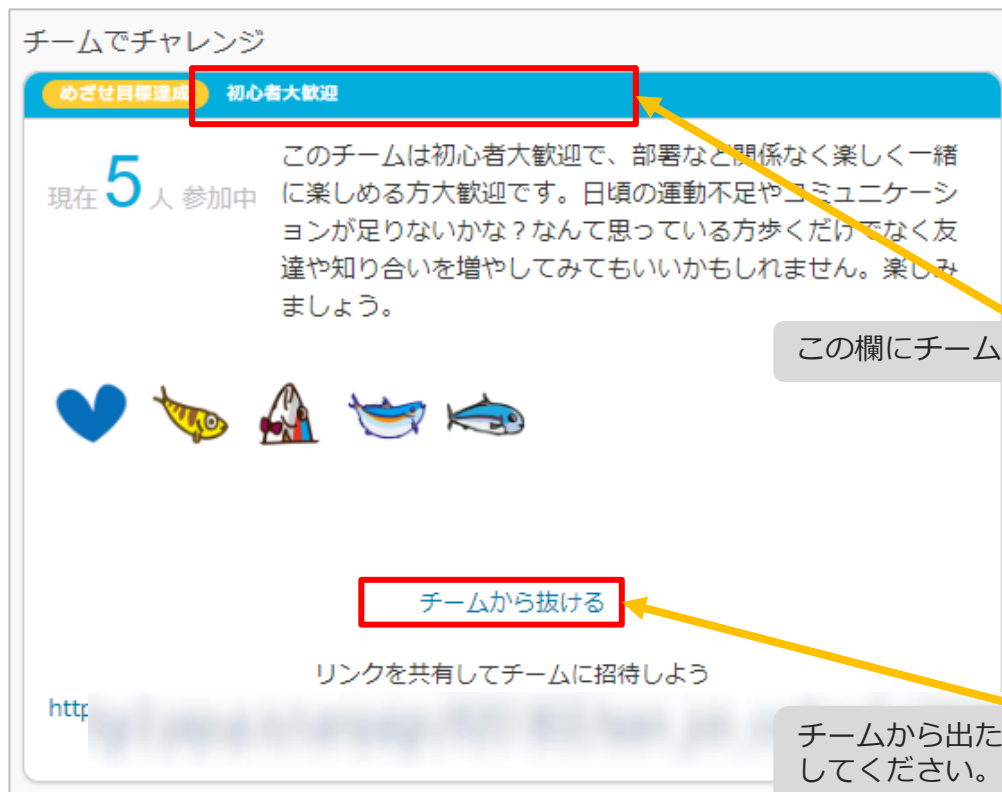
チーム参加

歩数入力

ウォーキングラリー開始前であれば「チームから抜ける」をクリックして抜けることができます。そして改めて参加したいチームを選択してください。

※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。



この欄にチーム名が表示されます

チームから抜ける

チームから出たい場合はここをおしてください。

毎日の取り組みかた②

＜歩数の取得と集計の見かた＞

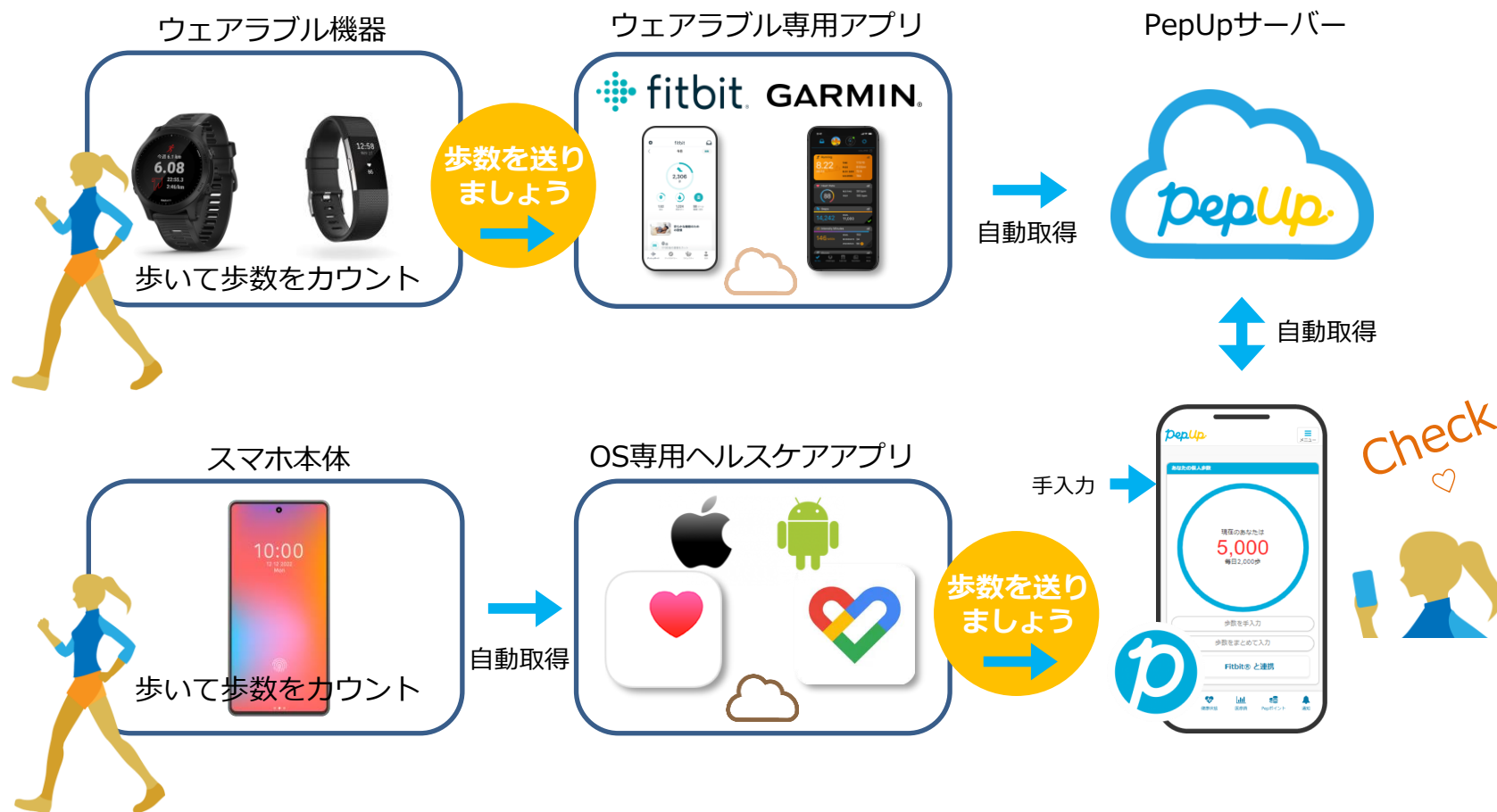
ウォーキングラリー中の取り組み方について説明します。

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。



Check♡



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）

ウォーキング
ラリー参加

チーム参加

歩数入力

- ①以下のURLからPep Upのアプリをインストールし、Pep Upアプリにログインします。
- 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同じ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>



※PepUpスマホアプリ無し、パソコンのみでも取得可能です。

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）

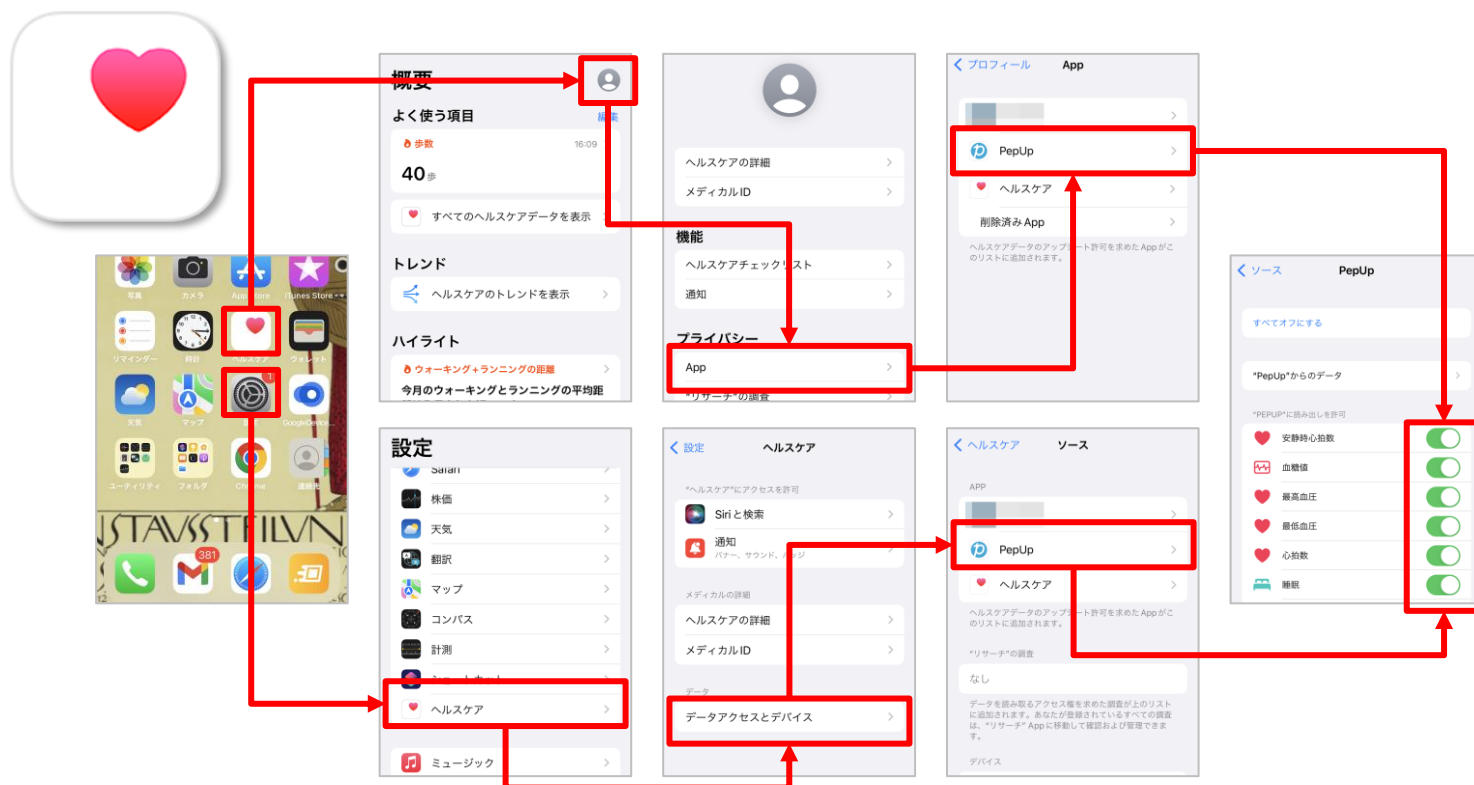
ウォーキング
ラリー参加

チーム参加

歩数入力

- 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」>「PepUp」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」>「PepUp」、
- 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）

ウォーキング
ラリー参加

チーム参加

歩数入力



①連携画面へ移動します。PepUp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。



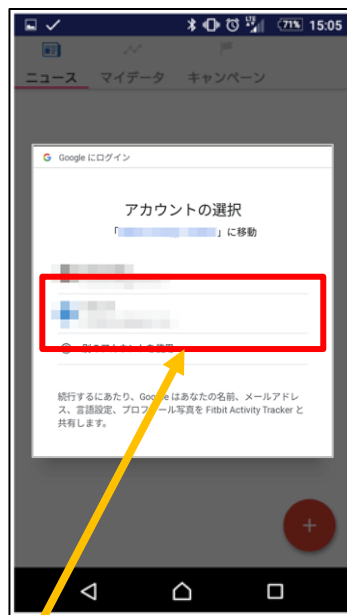
スマホ本体から歩数の取得（Android：複数アカウントある場合）

ウォーキング
ラリー参加

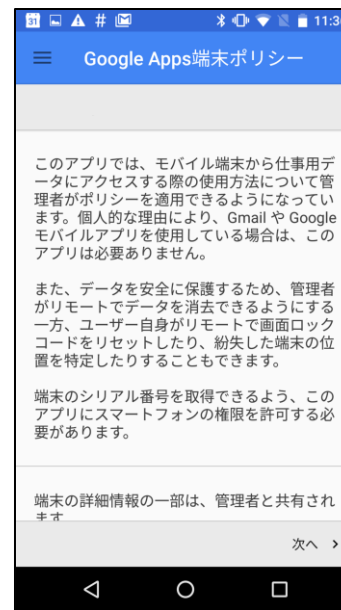
チーム参加

歩数入力

- 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すすみます。
- ③Pep Upによる権限リクエストを許可します。



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。

スマホ本体から歩数の取得

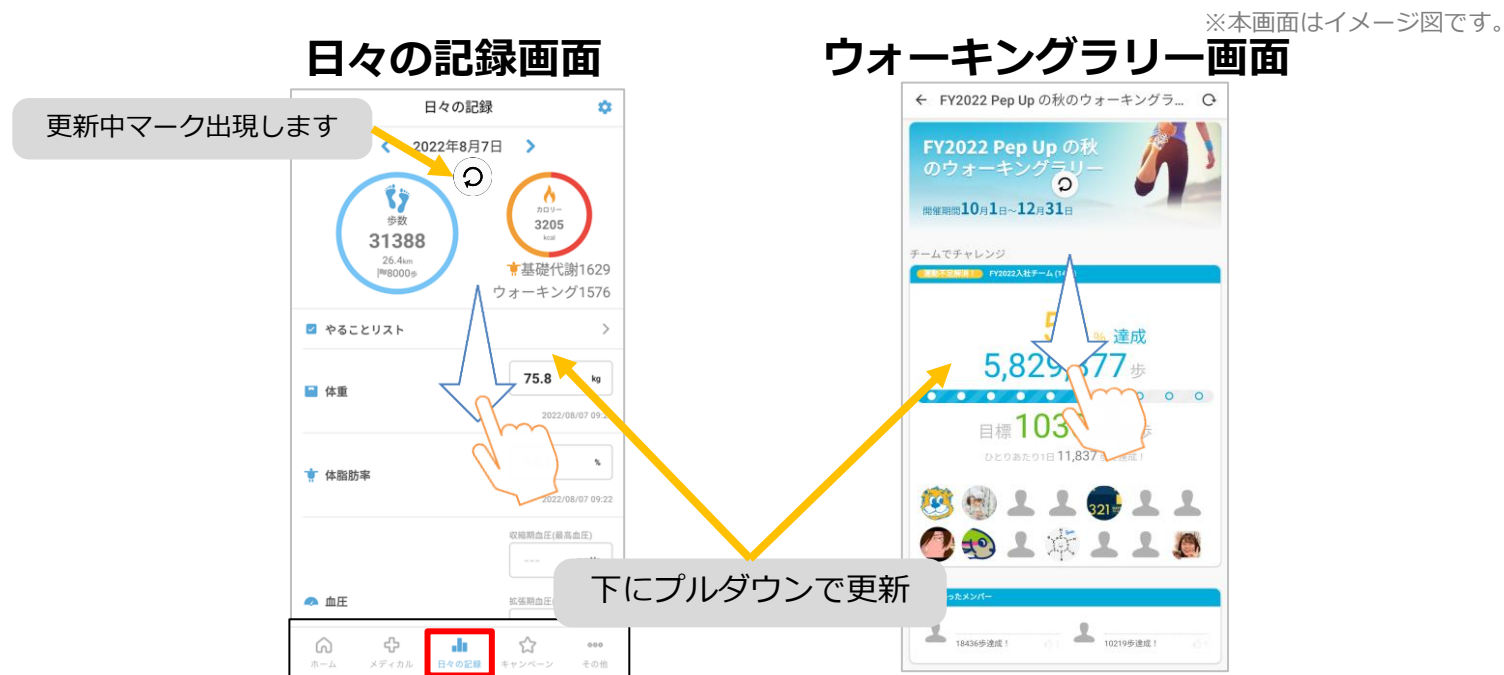
ウォーキング
ラリー参加

チーム参加

歩数入力

「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。

連携後も「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。



※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時までに取得・入力されている前日までの歩数を集計対象としています。

Fitbitから歩数を取得

<Fitbitから歩数を取得する方法>

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～同期までの流れ）

ウォーキング
ラリー参加

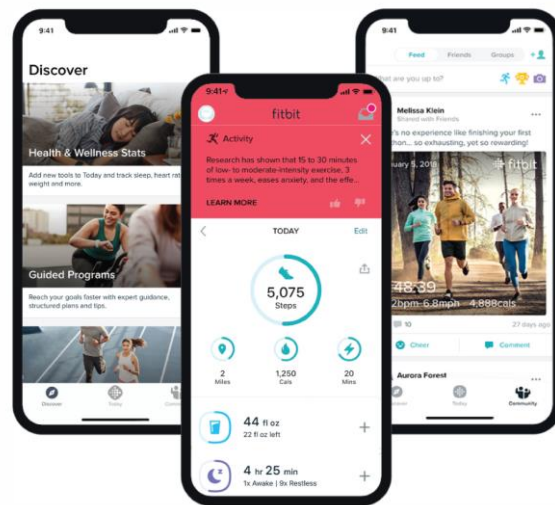
チーム参加

歩数入力

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）

ウォーキング
ラリー参加

チーム参加

歩数入力

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 ※PepUp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

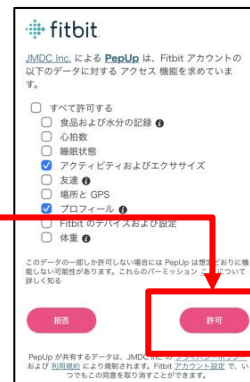


1 「日々の記録」>「デバイス連携」
fitbitの「連携する」を押します



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）

ウォーキング
ラリー参加

チーム参加

歩数入力

PepUp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。

1. PepUpにログインし、アプリ「その他」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[外部サービス連携]>[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。

4. 同期したい項目を選択し、[許可]をタップします。

5. 「Fitbitの連携が成功しました!」と表示されます

■ 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

Fitbitから歩数取得（実際の同期方法）

ウォーキング
ラリー参加

チーム参加

歩数入力

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PepUp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



Fitbitアプリ→PepUp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。

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から歩数を取得する方法>

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）

ウォーキング
ラリー参加

チーム参加

歩数入力

「Garmin Connect」アプリをインストールしアカウント作成します

※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。

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。

GARMIN.



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）

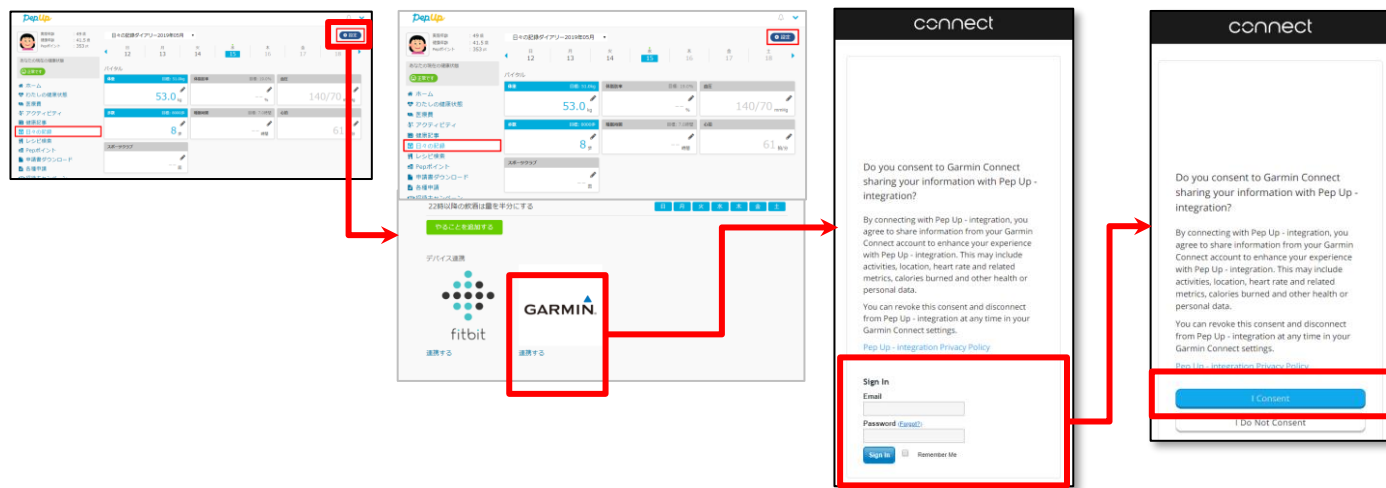
ウォーキング
ラリー参加

チーム参加

歩数入力

- 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

※本画面はイメージ図です。



1. PepUp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て完了です。

Garminから歩数取得（アプリでGarminとの連携方法）

ウォーキング
ラリー参加

チーム参加

歩数入力

- 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。



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

Garminから歩数取得（実際の同期方法）

ウォーキング
ラリー参加

チーム参加

歩数入力

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。

Garmin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（アクセス方法）

ウォーキング
ラリー参加

チーム参加

歩数入力

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。

The screenshot shows the PepUp home page for user 'densuke74'. The page features a left sidebar with navigation links: Home, My Health Status, Health News, Daily Record, Vaccination Record, My Wallet, Campaigns, PepUp Research, Recipe Search, Pep Points, Specials, Useful Links, and Download Application. The main content area includes a 'Health Insurance Notice' section with a '12-week program challenge' banner, a 'Walking Rally Entry Start' announcement for October 11th, and a 'Useful Links' section. Below these is a post by 'メタボ川柳' about a summer festival. At the bottom, a 'LET'S WALK' banner is highlighted with a red box and a yellow arrow pointing to it. The banner text reads: 'ウォーキングラリー - WRデフォルトテーマ「スポーティ」のビジュアルサンプルです。' (Walking Rally - Visual sample of the default WR theme 'Sporty').

歩数を手入力（昨日の歩数入力・まとめて入力）

ウォーキング
ラリー参加

チーム参加

歩数入力

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

※本画面はイメージ図です。



「昨日の歩数を入力」※

遡って入力の場合は、
「歩数をまとめて入力」

歩数を手入力（歩数入力&日付）

ウォーキング
ラリー参加

チーム参加

歩数入力

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

データ記入

歩数 歩

日付 2022/08/10

歩数を手入力できます

× キャンセル ✓ 確認

データ記入

歩数 歩

日付 2022/08/10

August 2022

Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
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

遡り日数を確認の上、日にちを指定して手入力できます

※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。

その他機能

個人歩数表示もさまざまな情報で楽しみながら続けられます

個人歩数表示は、その日の歩数だけでなく、「期間内の履歴」や「期間内の平均歩数」「残り日数と目標までの残り歩数の平均」など様々な表示で、続ける目標やモチベーションを提供しています。



「称号機能」でモチベーションを維持していきましょう！

毎日の目標歩数に届かなくてモチベが上がらないとき、キャラクターと一緒に楽しく歩数を増やしていきましょう！中間目標となるキャラクターの成長が楽しく歩数を伸ばすお手伝いをしてくれます。

称号のテーマも、順次バリエーション追加していきます。



キャラがアニメでびちびち動くよ

この円グラフは歩数で増えます。ここがいっぱいになれば、次のキャラに変わるよ

毎日の歩数はココに出るよ

東海道五十三次三二版もあります！



ぶらり旅さんぽ
東海道十次

キギョウセン
企業鮮士
ウオキング

「株式会社 大波」の社員は日夜立派なブリになるため世間の荒波に立ち向かっている。社訓の「ギョの道険し、されど日々歩みて健鮮なり」を合言葉に日夜ウォーキングに励むのである。

ここから先は、実際に歩いて確かめよう！



よくある質問

日付に関して

項目	説明
エントリー期間 (開始日・終了日)	ウォーキングラリーへ参加登録ができる受付期間です。 この期間中に、エントリーやチームへの参加、新規チームの作成ができる期間となります。 ※チームの脱退・変更はエントリー期間であっても、ウォーキングラリーが開始されるとできなくなります。
ウォーキングラリー期間 (開始日・終了日)	ウォーキングラリーの開催期間です。 この期間中の歩数が採用されます。 また手入力ができるルールの場合、歩数入力締切日が設定されています。
歩数入力締切日	ウォーキングラリー終了後、手入力ルールが設けられている場合などは、受け付ける期日が設定されています。

チームに関して

項目	説明
複数チームの参加は可能ですか？	参加できるチームは1つのみとなります。 複数のチーム参加は仕組み上できません。
リーダーはチームから抜けることができますか？	ウォーキングラリー開始前であれば抜けることができます。 その場合、リーダーの次に入った方にリーダーが引き継がれます。 リーダーは、チーム名称とチーム説明文の編集権限を持ちます。
リーダーは自分の作ったチームを削除できますか？	チーム員がすべて抜けるカタチでチームを削除してください。
リーダーは変更できますか？	リーダー変更はできます。 その場合、リーダーの次に入った方にリーダーが引き継がれます。 また、一度抜けた元リーダーは再びチームに入ることができます。
チーム名は変更可能？	変更可能です。 チームリーダーの方が変更（編集権限）できるようになっています。
チーム成立条件の人数に達しない場合はどうなるか？	チームポイント獲得対象にはなりません。 チームとして各メンバーの画面に表示はされます。 チームランキングには載りません。

その他

項目	説明
ウォーキングラリー開催中に参加者が資格喪失したらどうなるか？	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。その後、ホーム画面よりウォーキングラリーのバナー & 健保からのお知らせなどが非表示となります。
資格喪失者へのポイント付与はどうなるか？	ポイント付与対象になるなどは健康保険組合によって異なるため、別途お問い合わせください。
ウォーキングラリー期間中、怪我で歩けなくなった。チームを抜けることはできるか？	ウォーキングラリー開始後は参加を取り消すことが原則できません。

Fitbitに関するお問い合わせ

Fitbitアプリの使い方、Fitbitアプリに歩数が同期しない場合などは、Fitbitサポート窓口へ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>

Garminに関するお問い合わせ

Garmin Connect アプリの使い方、Garmin Connectに歩数が同期しない場合などは、Garminにお問い合わせください。

[各種お問い合わせ先]

<https://www.garmin.co.jp/company/contact/>

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>

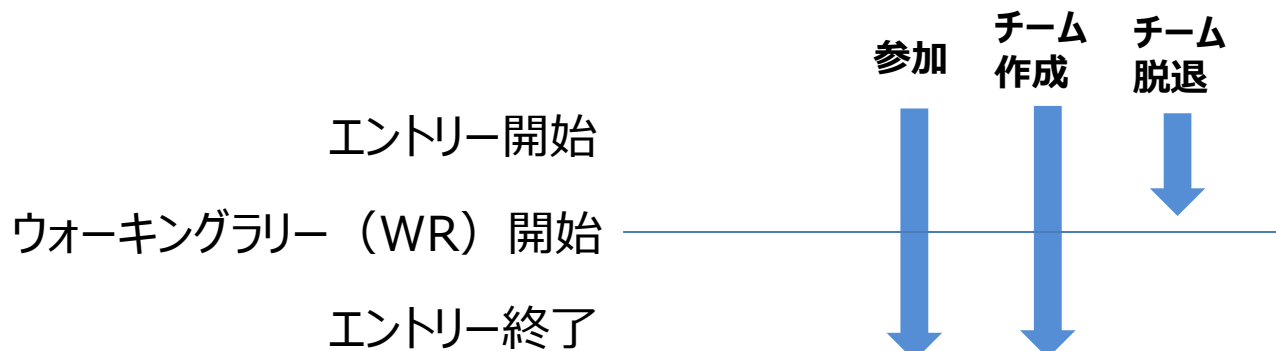
(参考) 2024年度 東芝健保Pep Upウォーキングラリー予定

具体的な日程は、都度お知らせします。東芝健保Pep Upからのお知らせ、健康チャレンジのバナーでご確認ください

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
	ptあり	6月WR	夏季WR		9月WR	ptあり	11月WR	年末年始WR		2月WR	3月WR

5月、10月： **ポイントあり** 一日の平均歩数8,000歩達成者に200ptプレゼント
※一日の平均歩数とは、参加した日からではなく、
イベント期間中の総歩数／イベント期間日数です。

その他の期間： **ポイントなし** ポイントはつきませんが、歩く習慣の維持のため
・個人やチームで参加したい方は自由に参加してください。
・会社イベントツールとして使っていただくこともできます。
目標歩数は6,000歩/日とします。



pepUp.