

# 春のウォーキングキャンペーン マニュアル



# 各目標と達成時の獲得ポイント

2024年5月1日から、Pep Up 上でウォーキングラリーが開催されます。

このウォーキングラリーでは目標を達成すると、Pep Up 内で商品と交換できるPepポイントがもらえますので、是非奮ってご参加ください！

---

- ・ **目標：1日平均 10,000歩以上**
- ・ **達成賞：2,000ポイント**

※ポイント付与時に健康保険組合の資格を喪失している場合、目標を達成していてもポイント付与されない場合がございます。

# ウォーキングラリー詳細（日程&概要）

## ◆ エントリー期間

- ・ 2024年4月15日(月)～ 2024年4月30日(火)

## ◆ 開催期間

- ・ 2024年5月1日(水)～ 2024年5月31日(金)
- ・ 歩数入力締切日： 2024年6月7日（金）

## ◆ 参加資格 音羽健保の被保険者および25歳以上の被扶養者

## ◆ 制限事項

- ・ 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PepUp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

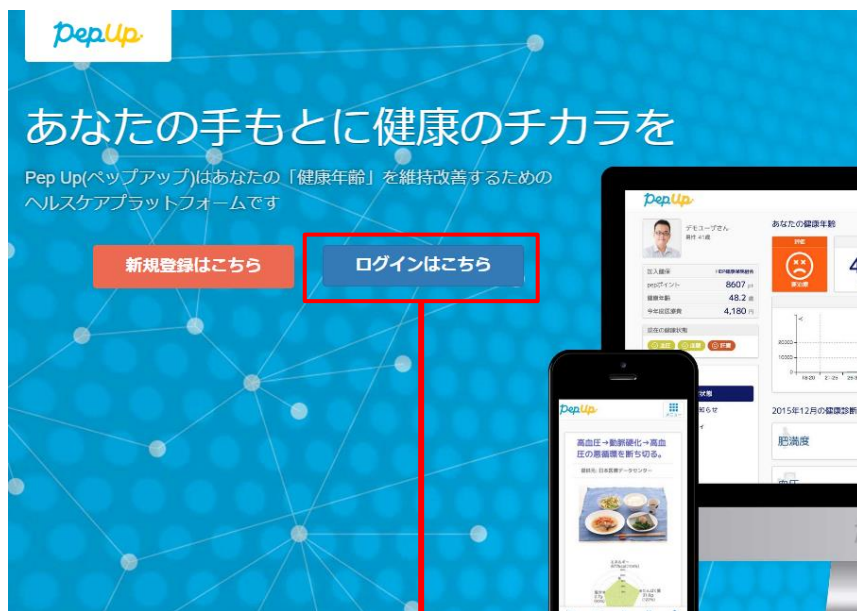
ウォーキングラリーの集計歩数は14時から集計は行われ順次表示されます。  
AM11時までに入力されている歩数を集計対象としています。

# 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）

①PepUp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 login page features the PepUp logo at the top. Below it are two input fields: 'Eメールアドレス:' (Email address) and 'パスワード:' (Password). The password field has a search icon and a 'パスワードをお忘れの場合' (Forgot password) link. Below the password field is a checkbox for '私はロボットではありません' (I am not a robot) with a reCAPTCHA logo and 'プライバシー・利用規約' (Privacy Policy / Terms of Service) link. A large blue 'ログイン' (Login) button is positioned below these fields. At the bottom, there is a checkbox for '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 share the device with multiple people, please uncheck this and log out when you are done). 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。

The screenshot shows the PepUp home page for user 'densuke74'. The page layout includes a left sidebar with navigation options like 'ホーム', 'わたしの健康状態', and '健康記事'. The main content area features a '健保からのお知らせ' (Notice from Insurance) section with a '減量にチャレンジ!' (Challenge Weight Loss!) banner. A red box highlights a 'ウォーキングラリー' (Walking Rally) announcement, stating that the 11th walk starts on October 11th. Another red box highlights a 'LET'S WALK' banner at the bottom of the page. A yellow arrow points from the bottom banner to the announcement box. A grey callout box on the right contains the text: '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。' (You can enter the Walking Rally from either place.)

# 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。  
個人で参加する人は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' app interface. On the left is a navigation menu with options like 'ホーム', 'わたしの健康状態', '医療費', '健康記事', '日々の記録', 'ワクチン接種記録', 'お薬手帳', 'キャンペーン一覧', 'PepUpリサーチ', 'レシビ検索', '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 'Pep Upウォーキングラリー' campaign details, including the health insurance combination and the entry period from 8/6 to 9/5. A table below lists the entry period, campaign period, and other details. At the bottom of the campaign details, a blue button with a white checkmark and the text '参加する' is highlighted with a red box. A yellow arrow points from a grey callout box to this button.

詳細概要
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
1000歩以上歩きます
チーム目標
チーム記録を更新していきます
カウントされる歩数
手入力
選んで入力できる期間
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。

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

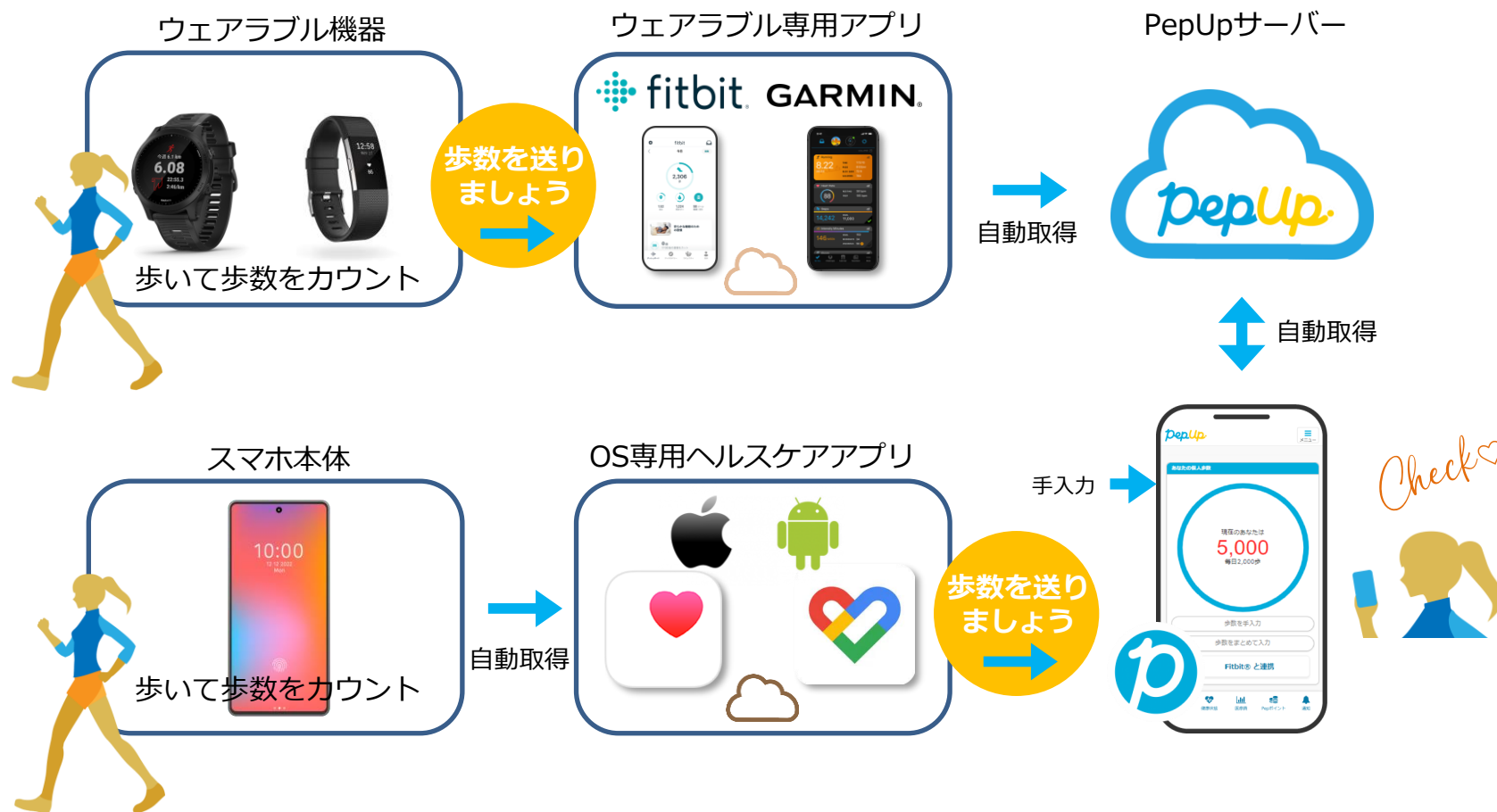
ウォーキングラリー中の取り組み方について説明します。

# 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！

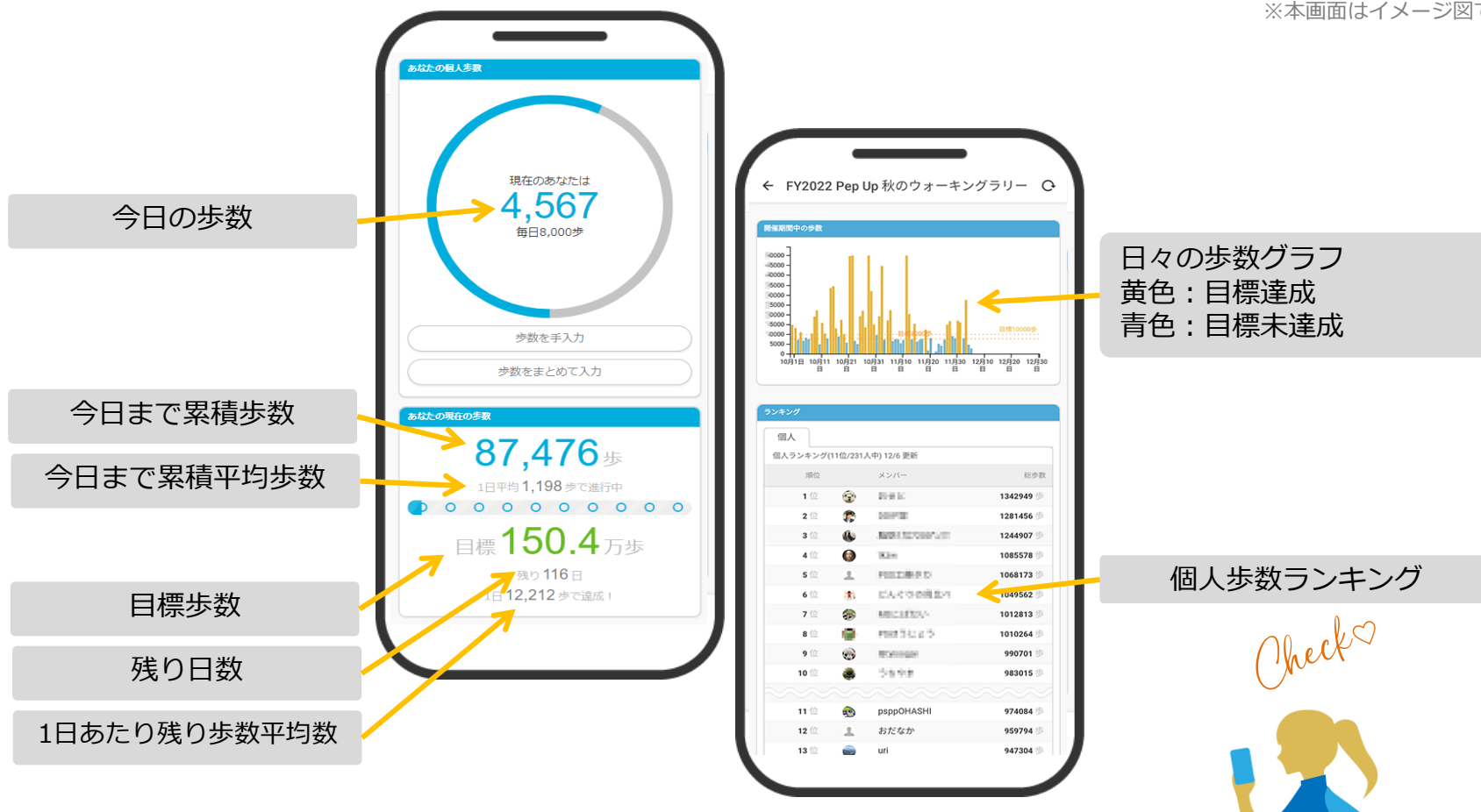
※本画面はイメージ図です。



# 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（PepUp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>



※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)

- 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）

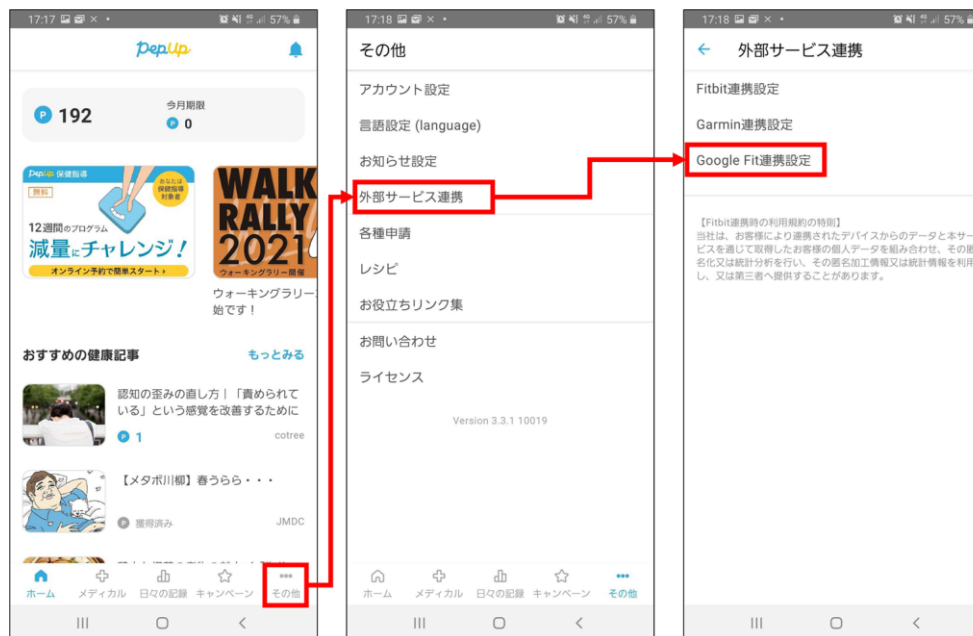
①連携画面へ移動します。PepUpアプリ>ホーム>その他>外部サービス連携>

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。

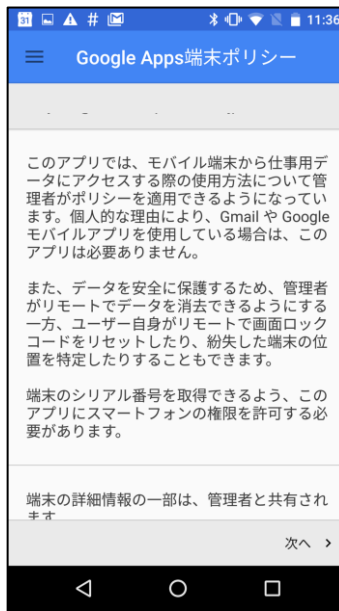




# スマホ本体から歩数の取得（Android：複数アカウントある場合）

- 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

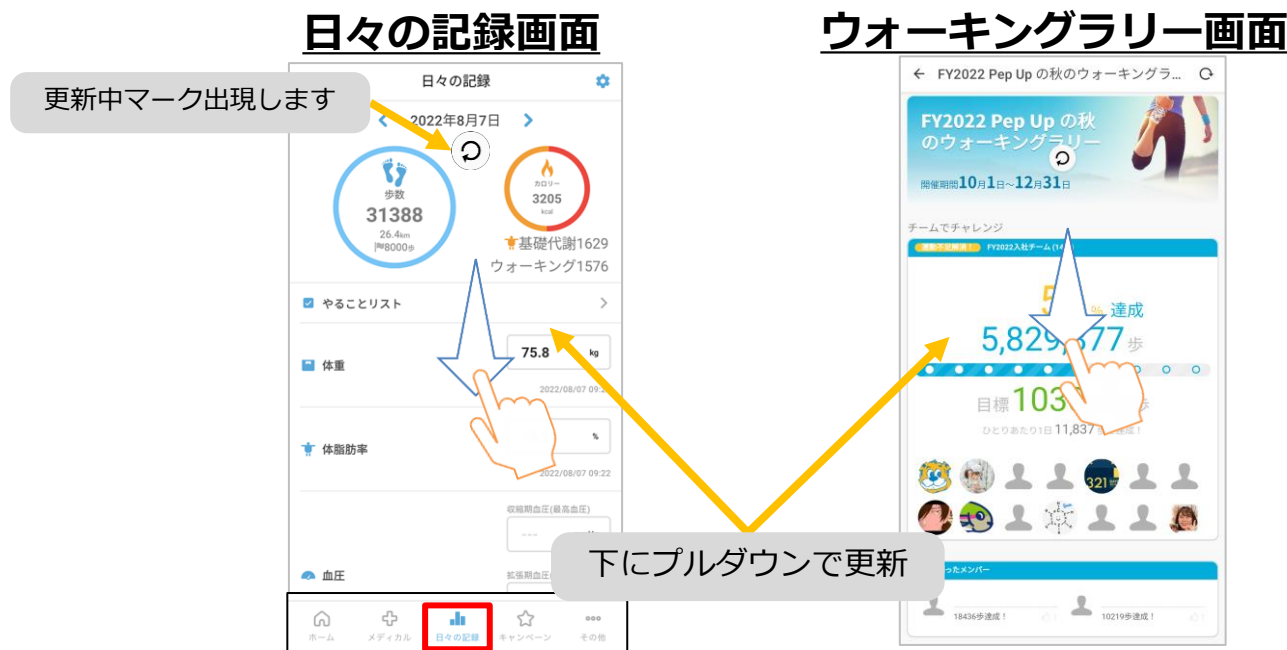
# スマホ本体から歩数の取得

「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

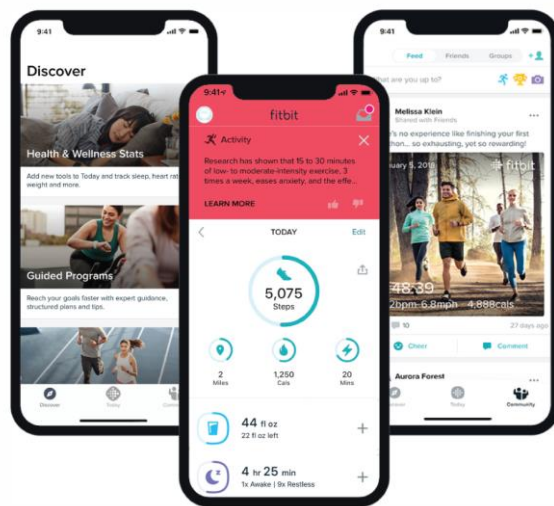
# Fitbitから歩数取得（準備～同期ながれ）

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。 ※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

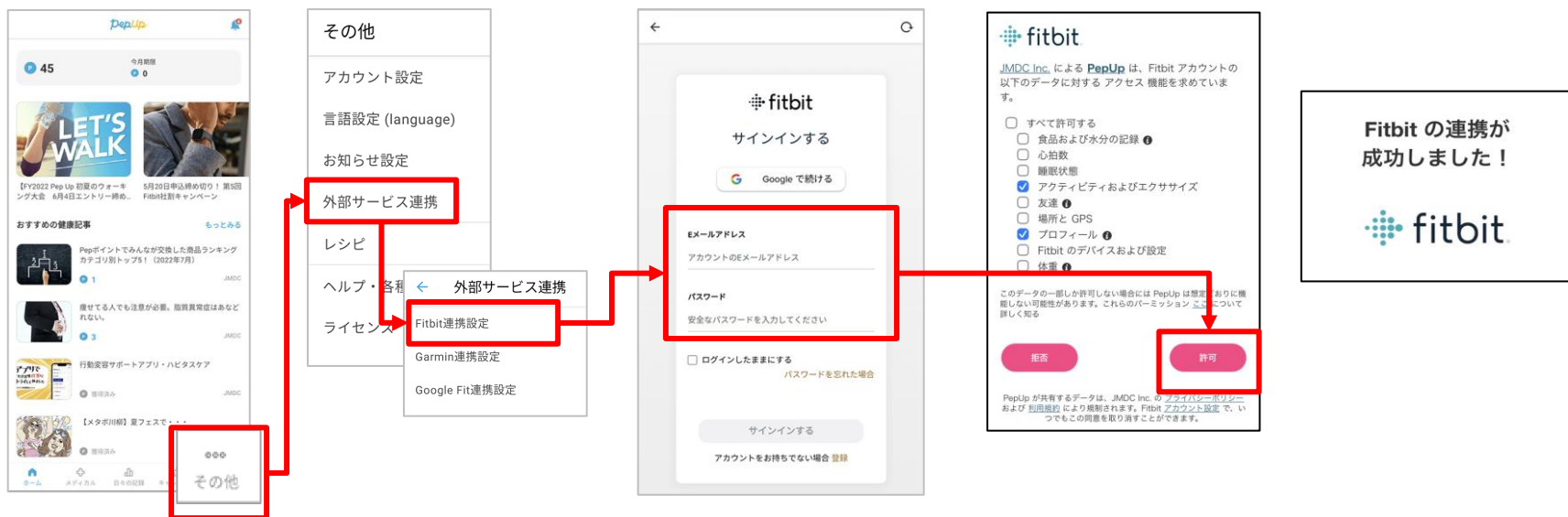
# Fitbitから歩数取得（アプリでFitbitとの連携方法）

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。（※PepUpアカウントではありません）

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

■ 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）

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



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→PepUp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。

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。

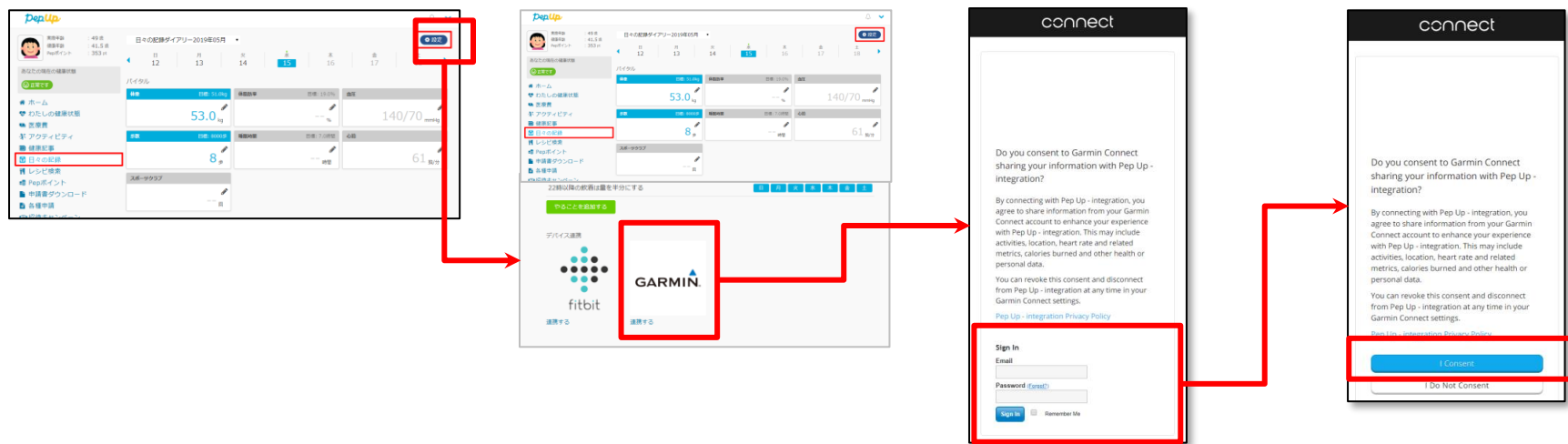
3.ペアリングをすることにより、デバイスと携帯端末が互いに通信（データの同期）できるようになります。

※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）

- 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. 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. PepUPとのデータ連携を許可して完了です。

■ **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（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。



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）

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PepUp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→PepUp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、PepUp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。

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 Records, Vaccination Record, Receipt, 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 'Weight Loss Challenge' banner, a 'Walking Rally' announcement (highlighted with a red box), and a 'Useful Links' section. Below these is a 'Recommended Health News' section featuring an article about a summer festival. At the bottom, another 'Walking Rally' banner is visible, also highlighted with a red box. A yellow arrow points from a callout box to the 'Walking Rally' announcement.

Home page content includes:

- Header: PepUp logo, ログアウト
- User Profile: densuke74, 健康年齢: -歳, Pepポイント: 1 pt
- Health Status: あなたの現在の健康状態, 健診値がありません
- Navigation Menu: ホーム, わたしの健康状態, 健康記事, 日々の記録, ワクチン接種記録, 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
- Health Insurance Notice (健保からのお知らせ):
  - 12週間のプログラム 減量にチャレンジ!
  - 【重要】特定保健指導の予約はお済みですか? 本文: すでにお知らせしていますが、
- Walking Rally Announcement (ウォーキングラリーエントリー開始):
  - 11月1日からウォーキングラリー開催します。事前エントリーを10月11日か
- Useful Links (お役立ちリンク集):
  - https://pepup.life/fea
  - Pep Up機能紹介はこちら https:...
- Recommended Health News (おすすめの記事):
  - メタボ川柳
  - 【メタボ川柳】夏フェスで...
  - 43100 likes, 1 point
- Bottom Banner: 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。

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。

# 歩数を手入力

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」  
遡って入力できる期間は「7日間」

# 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

データ記入

歩数  歩

日付 2022/08/10

時間 00:00

× キャンセル    ✓ 確認

歩数を手入力できます

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。



# よくある質問

## 日付に関して

項目	説明
<b>エントリー期間</b> (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や移動、新規チームの作成ができる期間となります。
<b>ウォーキングラリー期間</b> (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。
<b>歩数入力締切日</b>	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。

## 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3か月間は、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。

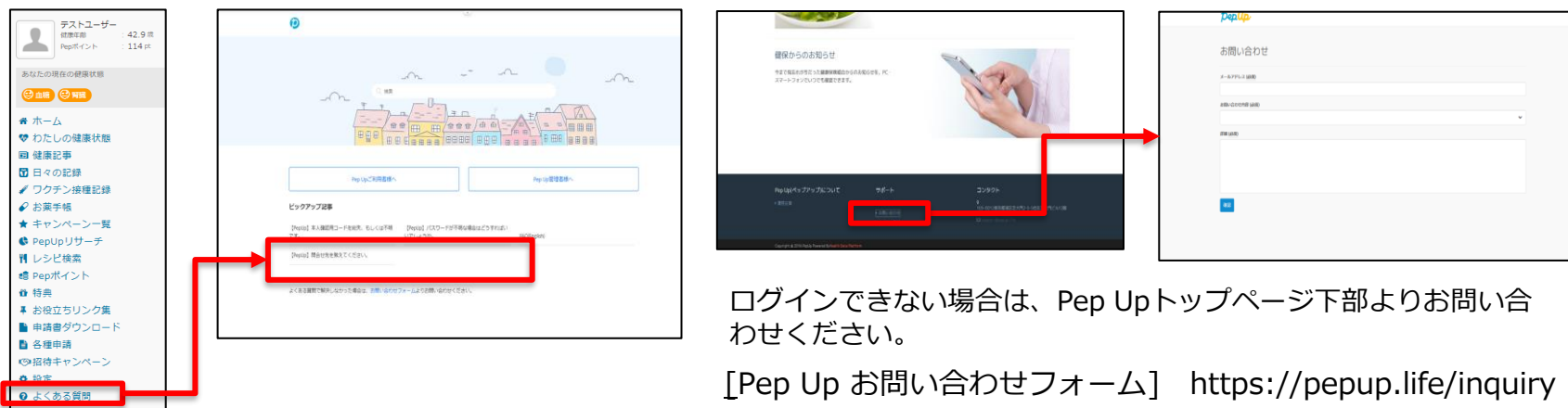
# お問合せ先

**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.