

第4回 WEB ウォーキング開催要領

1. 開催目的

被保険者の健康保持・増進を図ると共に、メタボリックシンドロームの予防対策に重点を置いた体育奨励を目的に開催する。

2. 開催期間

令和5年11月1日（水）～令和5年11月30日（木）

3. エントリー期間

令和5年10月1日（日）～令和5年10月31日（火）

※参加・チームの新規作成はエントリー期間中のみ可能です。
エントリー期間を過ぎると参加・作成とも行えません。

4. 参加資格

開催期間中に被保険者の資格を有する者。

5. 参加費

無料

6. エントリー方法

＜個人戦＞

P e p U p にログインし「ウォーキングラリー参加ページ」よりエントリー

※WEBウォーキングのランキングにはニックネームが表示されるため「設定」メニューよりニックネームの登録が必要です。

＜チーム戦＞

チーム編成：1チーム3～5名

【新規でチームを作る】

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」ボタンよりチームを作成する。

※チームの公開設定を「非公開」にした場合、招待リンクからのみチームに参加できます。

なお、「非公開」にした場合でもチームランキングには表示されます。

【既存の公開チームから選択する】

ウォーキングラリーページの「チームでチャレンジ」の「チームを選択」ボタンより参加するチームを選択する。

※ウォーキングラリー開始後はチーム変更・脱退すること出来ません。

※エントリー・チームの作成方法は添付のマニュアルをご参照ください。

7. ポイント付与

＜個人戦＞

期間中平均9,000歩達成 1,500ポイント

＜チーム戦＞

期間中平均7,000歩達成 1,000ポイント

8. 歩数入力

P e p U p アプリ連携 (iPhone:ヘルスケア、Android:G o o g l e F i t)

ウェアラブル端末はF i t b i t またはG a r m i n 連携のみとなります。

※手入力は不可となります。連携の設定方法は添付のマニュアルをご参照ください。

9. その他

(1) WEBウォーキング参加には、P e p U p の登録が必要です。

(2) ウォーキングは無理のない程度でお願いします。

(3) 歩数の反映については、翌日の午後に予定しております。