

ウォーキングラリー マニュアル (個人・チーム戦)



ウォーキングラリー（はじめに）

2026年3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個人やチームで参加し設定した目標を達成すると、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！

個人目標

チーム目標

みんなで歩こう！「チームでチャレンジ！」

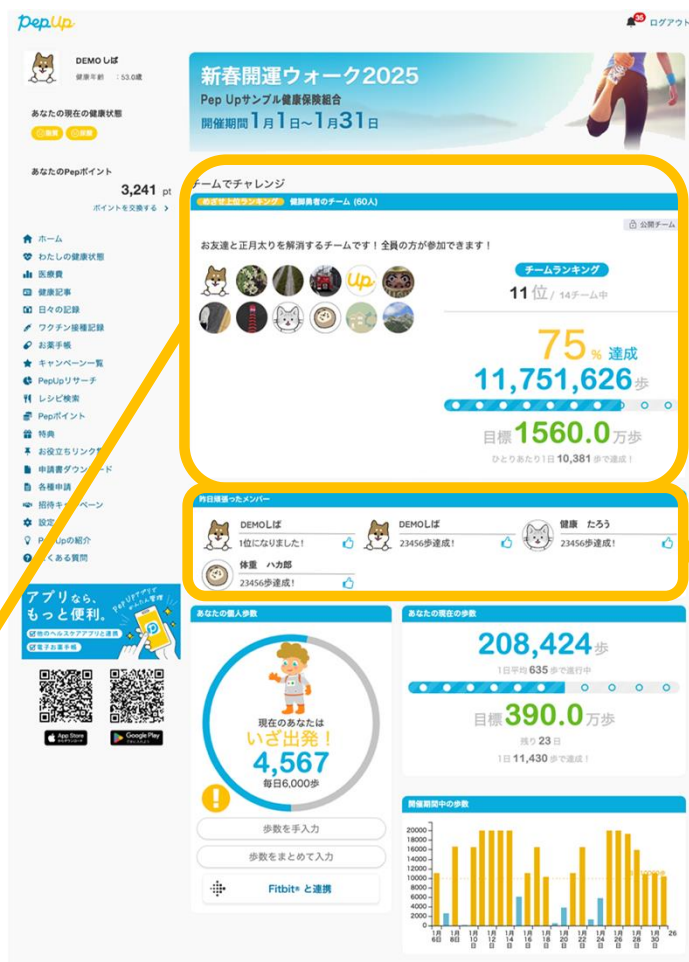
チームをつくってみんなで歩こう

チームで目標を達成するとポイントが貰える“チームでチャレンジ”に仲間を集めてみんなで参加しましょう！



チームの目標

みんなでチャレンジするほど
達成しやすい
「チームでチャレンジ」



いいね!



チームのために
頑張った人に
いいね！しましょう

各目標と達成時の獲得ポイント

個人賞

- 個人目標 1日平均**8,000**歩以上
- **1,500**ポイント

チーム賞

- チーム目標 1人あたり 1日平均 **7,000**歩以上
- チームメンバー全員に**1,000**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ことがあります。

ウォーキングラリー詳細（日程＆概要）

◆ エントリー期間

- ・ 2026年2月1日(日)～ 2026年2月28日(土)

◆ 開催期間

- ・ 2026年3月1日(日)～ 2026年3月31日(火)
- ・ 歩数入力締切日： 2026年4月7日（火）

◆ 制限事項

- ・ チーム人数：3人～5人 ※最低人数に達しない場合はチームポイントの権利は発生しません。
- ・ 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。

◆ Pep Upでの歩数取得方法

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

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

A screenshot of the Pep Up login form. It features the 'PepUp.' logo at the top. Below the logo 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 toggle icon (an eye) to the right. 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). Underneath the input fields is a checkbox labeled '私はロボットではありません' (I am not a robot) with a reCAPTCHA logo and the text 'プライバシーポリシー・利用規約' (Privacy Policy・Terms of Service). Below the checkbox is a blue button labeled 'ログイン' (Login). At the bottom of the form, 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 share 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）

ウォーキング
ラリー参加

チーム参加

歩数入力

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）

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

※本画面はイメージ図です。

ペップアップ

ログアウト

あなたの現在の健康状態
健診値がありません

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
よくある質問

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 10000歩以上を達成する
チーム目標 チーム全員が10000歩以上を達成する
カウントされる歩数 手入力
通って入力できる期間 7日間

参加する

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

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！

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2種類あり、だれでも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」を自分たちで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 page for a group of 60 members. The interface includes a team name, a team introduction, a list of team members, a team ranking (11th out of 14 teams), a progress bar showing 75% completion (11,751,626 steps out of a 1560.0 thousand step goal), and a list of members who achieved their daily goal. Callouts point to various features: team name, team introduction, team members, team public/private setting, team ranking, team goal completion, team cumulative steps, team goal steps, remaining average steps, and a 'like' button to increase the number of likes.

チーム名表示

チーム紹介表示

チームメンバー表示

チームでチャレンジ

健康勇者のチーム (60人)

公開型チーム

チーム公開非公開設定

チーム順位表示

チーム目標達成度表示

チーム累積歩数表示

チーム目標歩数表示

残り平均歩数表示

昨日頑張ったメンバー

「いいねマーク」をクリックで、本人のいいねマークの数が増えます！

クリック

＜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。

チーム対抗ランキング 12/7 更新		
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。

チーム内ランキング 12/7 更新			
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。

チームへの参加

＜参加チームを選択する方法＞

参加チームを選択（チーム選択）

ウォーキング
ラリー参加

チーム参加

歩数入力

- 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。
- ②公開されているチーム一覧が表示されますので、いずれかのチームを選択してください。

チーム選択画面

※本画面はイメージ図です。

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

チーム選択プルダウン

チームでチャレンジ

既存のチームに参加
チームを選択

【誰でも参加OK】今日も明日もガンバる！
【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

新規チームを作成
新規作成

チーム選択します

参加チームを選択（チーム情報確認）

ウォーキング
ラリー参加

チーム参加

歩数入力

③参加したい「チーム名」「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。

チーム参加承諾画面

※本画面はイメージ図です。

チームに参加

めざせ目標達成 初心者大歓迎

現在 4 人 参加中

このチームは初心者大歓迎で、部署など関係なく楽しく一緒に楽しめる方大歓迎です。日頃の運動不足やコミュニケーションが足りないかな？なんて思っている方歩くだけでなく友達や知り合いを増やしてみてもいいかもしれません。楽しみましょう。

このチームに参加する

「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。
参加すると開催期間中はチームを移動することができません。
メンバーが3人以上いないと「チームでチャレンジ」に参加できません。

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。

チームの作成

＜自分で新規チームを作成する方法＞

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

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

新規作成ボタン

自分で新規チームを作成（チーム情報入力）

ウォーキング
ラリー参加

チーム参加

歩数入力

②「チーム名」「チームの本気度」「チームの説明」を記入して「チームの公開設定」（公開/非公開）を選び、[新規作成]をクリックします。

※「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。

※知人だけでチームを作りたい場合は「**非公開**」チームを設定してください。

※チームランキングは「非公開」にしても表示されます。

※本画面はイメージ図です。

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

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「チームでウォーキング」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、みんなであつたウォーキングを楽しむチーム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リンク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

チーム名を自由につけてください。
長すぎると表示ができなくなるかもしれないので注意です。

どんなチームなのかを説明します。
わかりやすく楽しく記載しましょう。

非公開の場合はここを設定します

各項目を入力し登録します

自分で新規チームを作成（参加者へURLで招待）

ウォーキング
ラリー参加

チーム参加

歩数入力

チーム画面に招待URLが表示されますので、URLをコピーし招待したい参加者へ共有してください。

※エントリー受付期間を過ぎる参加できませんのでご注意ください。

チーム画面

※本画面はイメージ図です。



ここに表示されるURLを招待したい人に伝えます

チームからの招待

＜既存チームに招待された場合＞

既存チームに招待された場合

※既にウォーキングラリーエントリーされていることが前提です。

- ①チームメンバーになっている人から招待URLを教えてください。
- ②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ます。

ウォーキング
ラリー参加

チーム参加

歩数入力



チームメンバー

※本画面はイメージ図です。

このチームに入ってね！

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

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。

※招待リンクをクリックすると、

- ①ウォーキングラリーの参加確認画面が表示されます。
- ②参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。

毎日の取り組みかた②

＜歩数の取得と集計の見かた＞

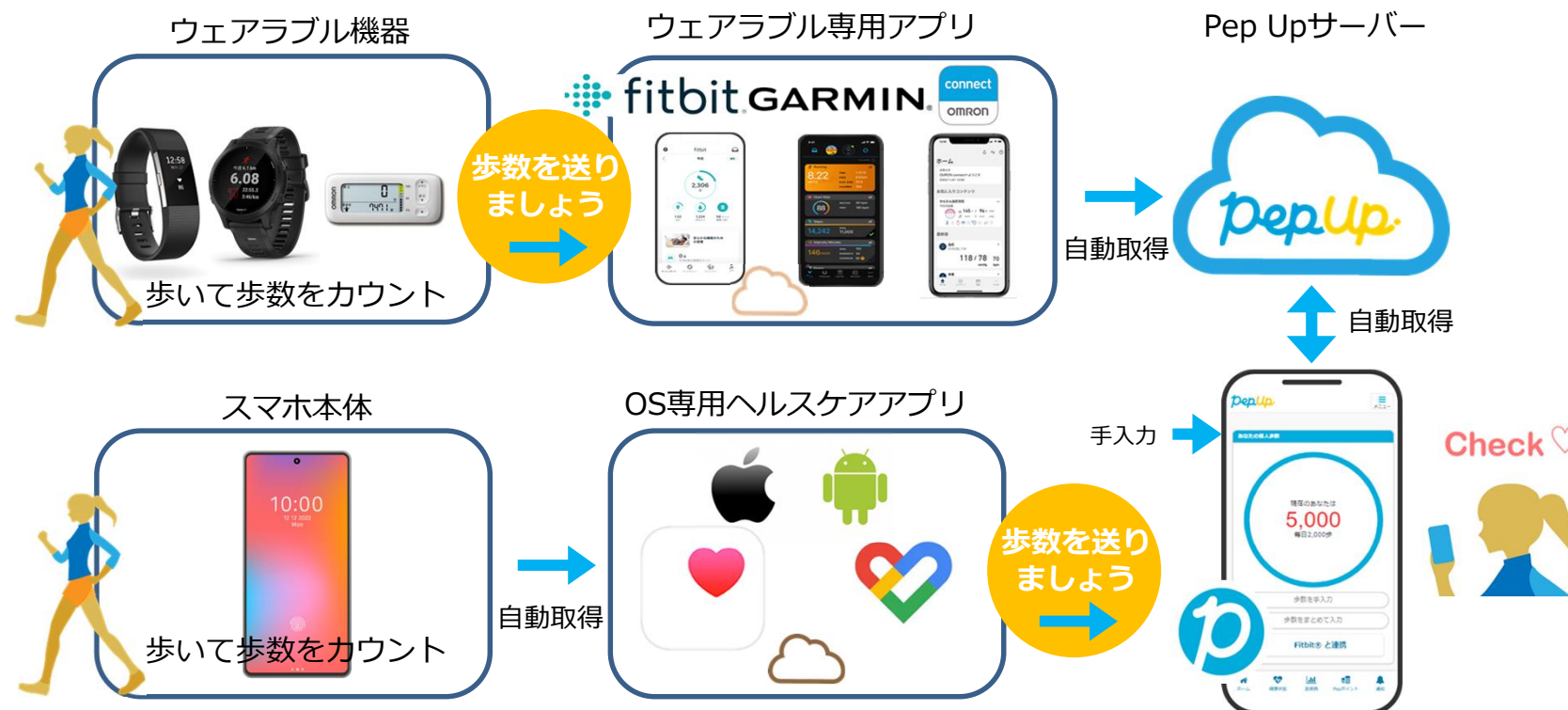
ウォーキングラリー中の取り組み方について説明します。

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。

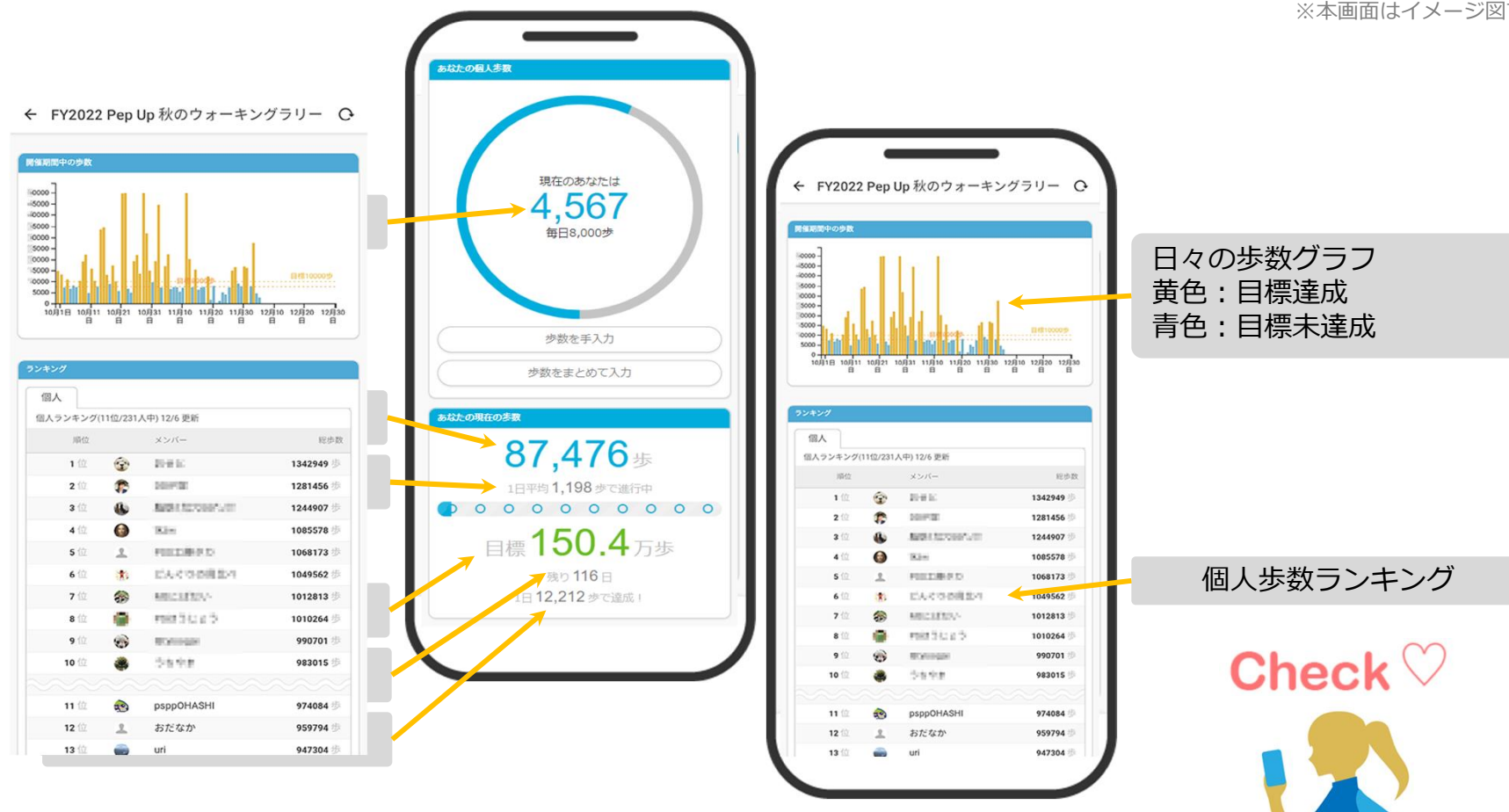


Google Fit APIの終了に伴い、Pep UpとGoogle Fitとの直接連携は2025年12月末で終了となります。Google Fitをご利用中のAndroidユーザーの皆さまには、お早めに「ヘルスコネクト」への切り替えをお願いいたします。

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

<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の3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）

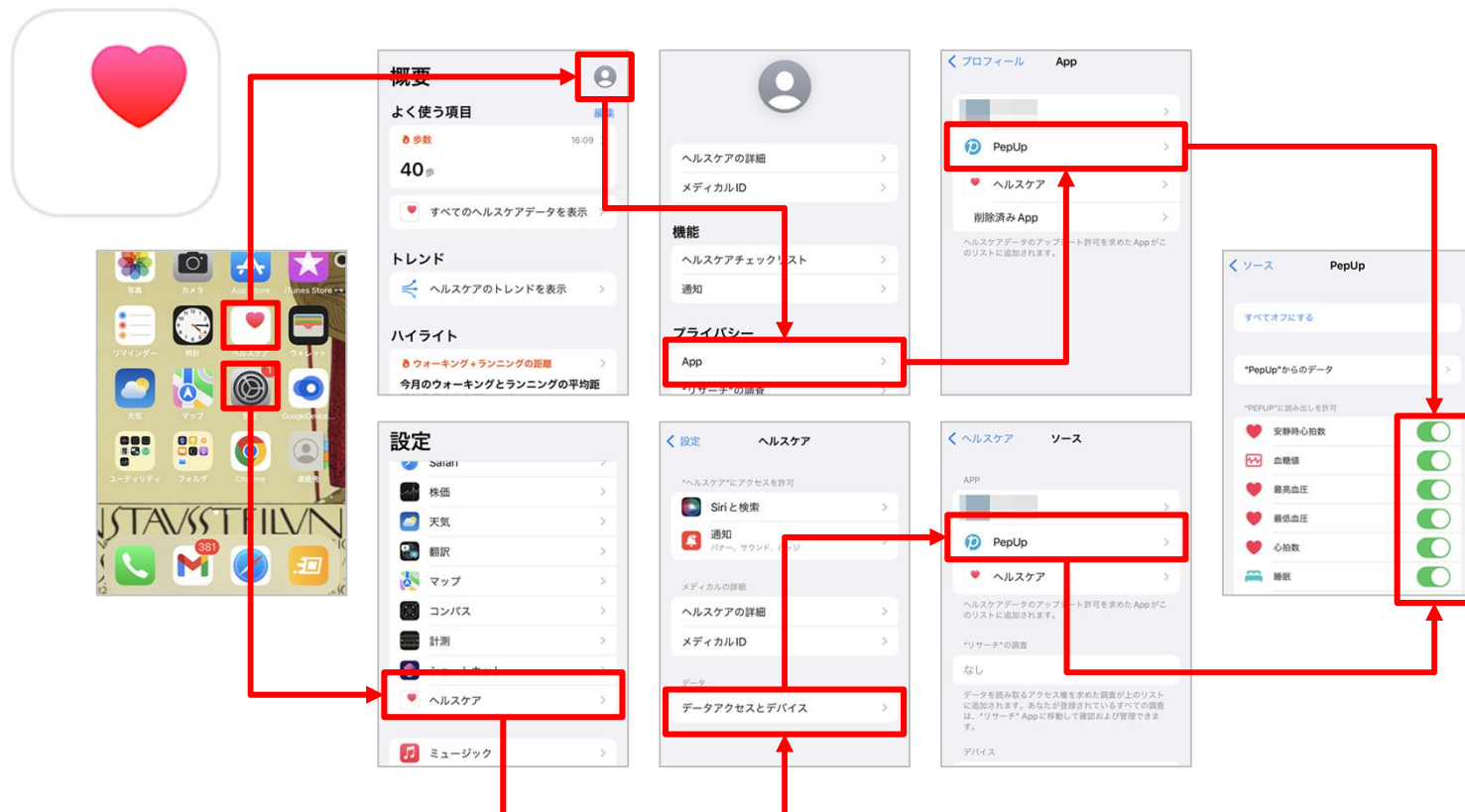
ウォーキング
ラリー参加

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。



Google Fit APIの終了に伴い、Pep UpとGoogle Fitとの直接連携は2025年12月末で終了となります。Google Fitをご利用中のAndroidユーザーの皆さまには、お早めに「ヘルスコネクト」への切り替えをお願いいたします。

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。

※本画面はイメージ図です。



Google Fit APIの終了に伴い、Pep UpとGoogle Fitとの直接連携は2025年12月末で終了となります。
Google Fitをご利用中のAndroidユーザーの皆さまには、お早めに「ヘルスコネクト」への切り替えをお願いいたします。

スマホ本体から歩数の取得

ウォーキング
ラリー参加

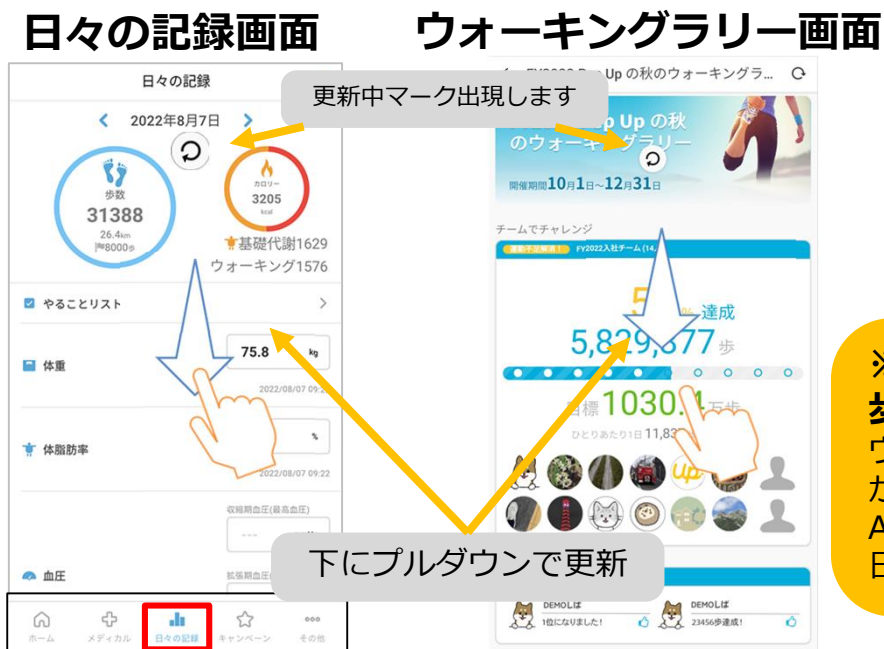
チーム参加

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。

※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。

Google Fit APIの終了に伴い、Pep UpとGoogle Fitとの直接連携は2025年12月末で終了となります。Google Fitをご利用中のAndroidユーザーの皆さまには、お早めに「ヘルスコネク」への切り替えをお願いいたします。

スマホ本体から歩数の取得（Android「ヘルスコネクト」と連携）

ウォーキング
ラリー参加

チーム参加

歩数入力

ヘルスコネクトとは？

ヘルスコネクトは、Googleが提供する、健康データを共有するためのハブアプリです。歩数・体重・睡眠・心拍などの健康データを、複数のアプリ間で安全に共有・統合することができます。

Pep Upにデータを連携するには

ヘルスコネクト自体に歩数や体重の記録機能はなく、あくまで共有するためのハブとなるアプリです。

Pep Upがデータを取得するためには、以下の3つが必要です。

1. 歩数や体重などを記録するためのアプリ
（例：Google Fit、Oura、Samsung Healthなど）
2. そのアプリがヘルスコネクトにデータを書き込む設定
（ヘルスコネクトとGoogle Fitなどのアプリの連携）
3. Pep Upがヘルスコネクトからデータを読み取る設定
（Pep Upとヘルスコネクトの連携）

データの橋渡し役



Google Fit, Oura,
Samsung Health など



データの書き込み



ヘルスコネクト



データの読み取り



Pep Up

スマホ本体から歩数の取得（Android「ヘルスコネクト」と連携）

ウォーキング
ラリー参加

チーム参加

歩数入力

Pep Upとヘルスコネクトの連携方法

- ①Google Playストアから「ヘルスコネクト」をインストールしてください。
- ② Pep Upアプリを開き、「その他」→「外部サービス連携」→「ヘルスコネクト連携設定」を選択します。
- ③ 表示される画面で、歩数・体重・睡眠など、連携したい項目にチェックを入れて「許可」をタップしてください。

②-1



▲Pep Upホーム画面

②-2

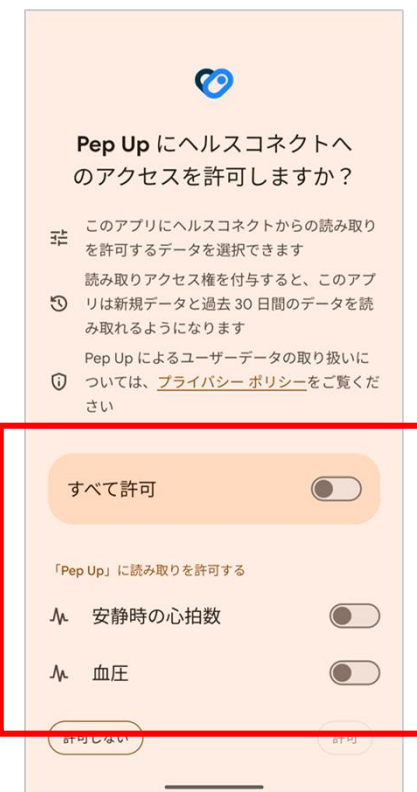


※1
2025/07/01からは、外部連携サービス画面にGoogle Fitがなくなります。

▲Pep Up外部連携サービス画面

③

※本画面はイメージ図です。



▲ヘルスコネクト

スマホ本体から歩数の取得（Android「ヘルスコネクト」と連携）

ウォーキング
ラリー参加

チーム参加

歩数入力

ヘルスコネクトとGoogle Fitの連携（1）

1. Android端末で Google Fit アプリを起動します。
2. 画面右下にある「プロフィール」タブをタップします。
3. 画面右上にある「歯車マーク（設定）」をタップします。
4. 「Fit とヘルスコネクトを同期する」というスイッチをオンにし、表示された画面で「設定」をタップします。

※この項目が表示されない場合は、Google Play ストアで Google Fit を最新版にアップデートしてください。



▲ Google Fit 設定画面



▲ Google Fit 設定画面

※本画面はイメージ図です。

スマホ本体から歩数の取得（Android「ヘルスコネクト」と連携）

ヘルスコネクトとGoogle Fitの連携（2）

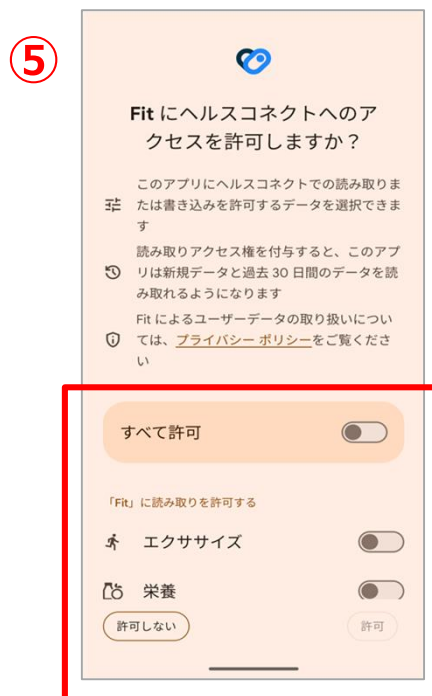
ウォーキング
ラリー参加

チーム参加

歩数入力

5. 「Fitにヘルスコネクトへのアクセスを許可しますか？」の画面が表示されたら、「すべて許可」をオンにして「許可」をタップするか、必要なデータを選択し「許可」をタップします。
6. 最後に「完了」をタップして設定を終了します。
7. Androidの「設定」画面上部の検索バーに「ヘルスコネクト」と入力し表示された「ヘルスコネクト」設定項目をタップします
8. 「アプリの権限」からFit アプリが「アクセスが許可されているアプリ」となっているか確認してください

※本画面はイメージ図です。



▲ヘルスコネクト



▲Android設定画面



▲Android設定画面

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

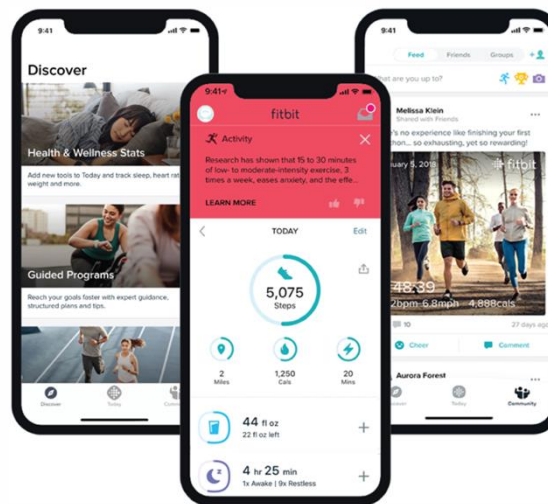
チーム参加

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

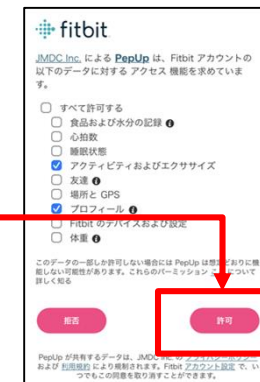


1 「日々の記録」>「デバイス連携」
fitbitの「連携する」を押します



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）

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。

ウォーキング
ラリー参加

チーム参加

歩数入力



※本画面はイメージ図です。

Fitbit の連携が
成功しました！



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



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）

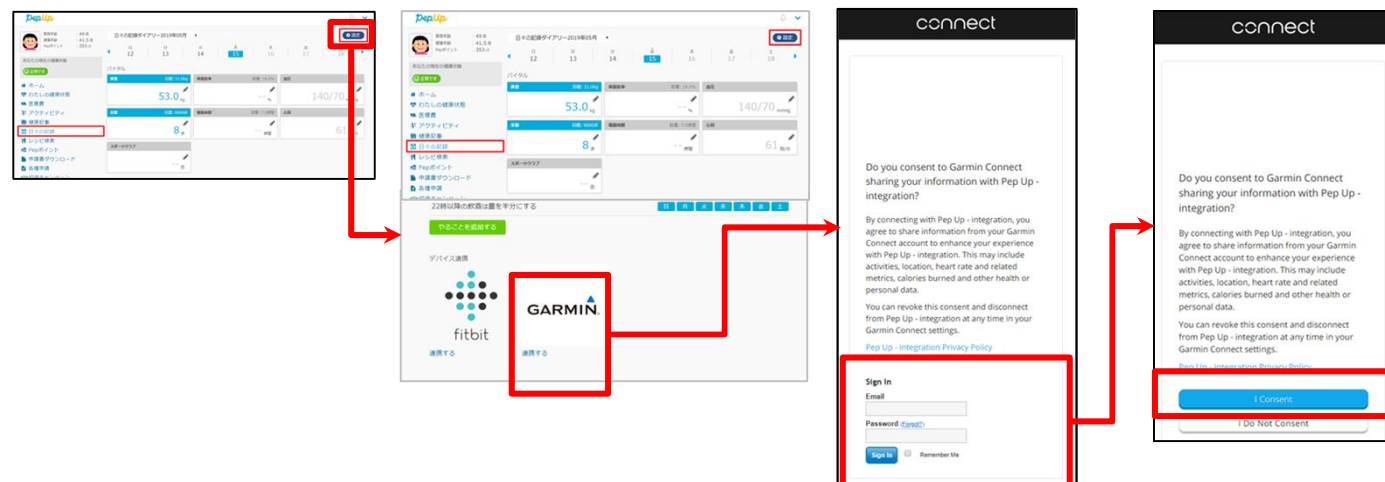
ウォーキング
ラリー参加

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「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。

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。



よくある質問

よくある質問①

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や移動、新規チームの作成ができる期間となります。
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。

よくある質問②

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？	エントリー期間内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？	直接チームは削除できませんが、チーム員がすべて抜けるとチームは削除無くなります。
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？	チーム名は、リーダーが編集権限を持っています。 また、いつでも変更できます。
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。

よくある質問③

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。

お問合せ先

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。

The diagram illustrates the steps to reach the inquiry form:

- Step 1:** The Pep Up app home screen. The left sidebar menu has the item 「よくある質問」 (FAQ) highlighted with a red box. A red arrow points from this menu item to the next screen.
- Step 2:** The FAQ page. A red box highlights the link 「よくある質問」 (FAQ) at the bottom of the page. A red arrow points from this link to the next screen.
- Step 3:** The inquiry form page. The form is titled 「お問い合わせ」 (Inquiry) and contains fields for email, name, and a message.

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>

