

# ウォーキングラリー マニュアル (個人戦)



# 各目標と達成時の獲得ポイント

2026年5月15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に参加し、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！

・ **参加賞：300ポイント（歩数が0歩の場合は対象外）**

・ <b>目標達成賞</b>	<b>1日平均 5,000歩以上</b>	<b>300ポイント</b>
	<b>8,000歩以上</b>	<b>600ポイント</b>
	<b>10,000歩以上</b>	<b>900ポイント</b>

※ **最大で1,200ポイント獲得できます。**

※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は、目標を達成されてもポイントは付与されません。

# ウォーキングラリー詳細（日程&概要）

## ◆ エントリー期間

- ・ 2026年4月21日(火)～ 2026年5月15日(金)

## ◆ 開催期間

- ・ 2026年5月15日(金)～ 2026年6月15日(月)
- ・ 歩数入力締切日： 2026年6月22日(月)

## ◆ 制限事項

- ・ 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

## ◆ Pep Upでの歩数取得方法

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

- ① Pep Upアプリにログインしないと歩数は連携されません。 ② 手入力した歩数は集計対象外です。 ③ 7日を過ぎた歩数は連携されません。

### ※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）

①Pep Upホームページまたは、スマホのアプリからPep Upにログインします。



ホームページ  
<https://pepup.life/>

iPhoneの方



Androidの方



※本画面はイメージ図です。

## ログイン画面

The image shows the login screen of the Pep Up app. At the top is the Pep Up logo. Below it are two input fields: 'Eメールアドレス:' (Email address) and 'パスワード:' (Password). Below the password field is a link: 'パスワードをお忘れの場合' (If you forgot your password). There 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. Below these is a blue 'ログイン' (Login) button. 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 use the app on multiple devices, please uncheck this and log out when 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）

- 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 links, a main content area with a '健保からのお知らせ' (Health Insurance Notice) section, and a bottom banner. Two red boxes highlight the 'ウォーキングラリー' (Walking Rally) announcement in the notice section and the bottom banner. A yellow arrow points from the bottom banner to the notice section. 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.)

**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。

**ウォーキングラリー**  
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

# 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。  
こちらの操作のみで、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ウォーキングラリー' (Pep Up Walking Rally) entry page. The page includes a header with the Pep Up logo and a user profile section on the left. The main content area displays the rally title, health insurance combination, and dates (August 6th to September 5th). Below this, there is a table with the following details:

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	1000歩以上歩きます
チーム目標	チーム合計1000歩以上歩きます
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

At the bottom of the page, there is a blue button with a white checkmark and the text '参加する' (Join). A red box highlights this button, and a yellow arrow points to it from a grey callout box containing the text: '参加するを押して、エントリー完了です。' (Press 'Join' to complete the entry.)

# 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

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。

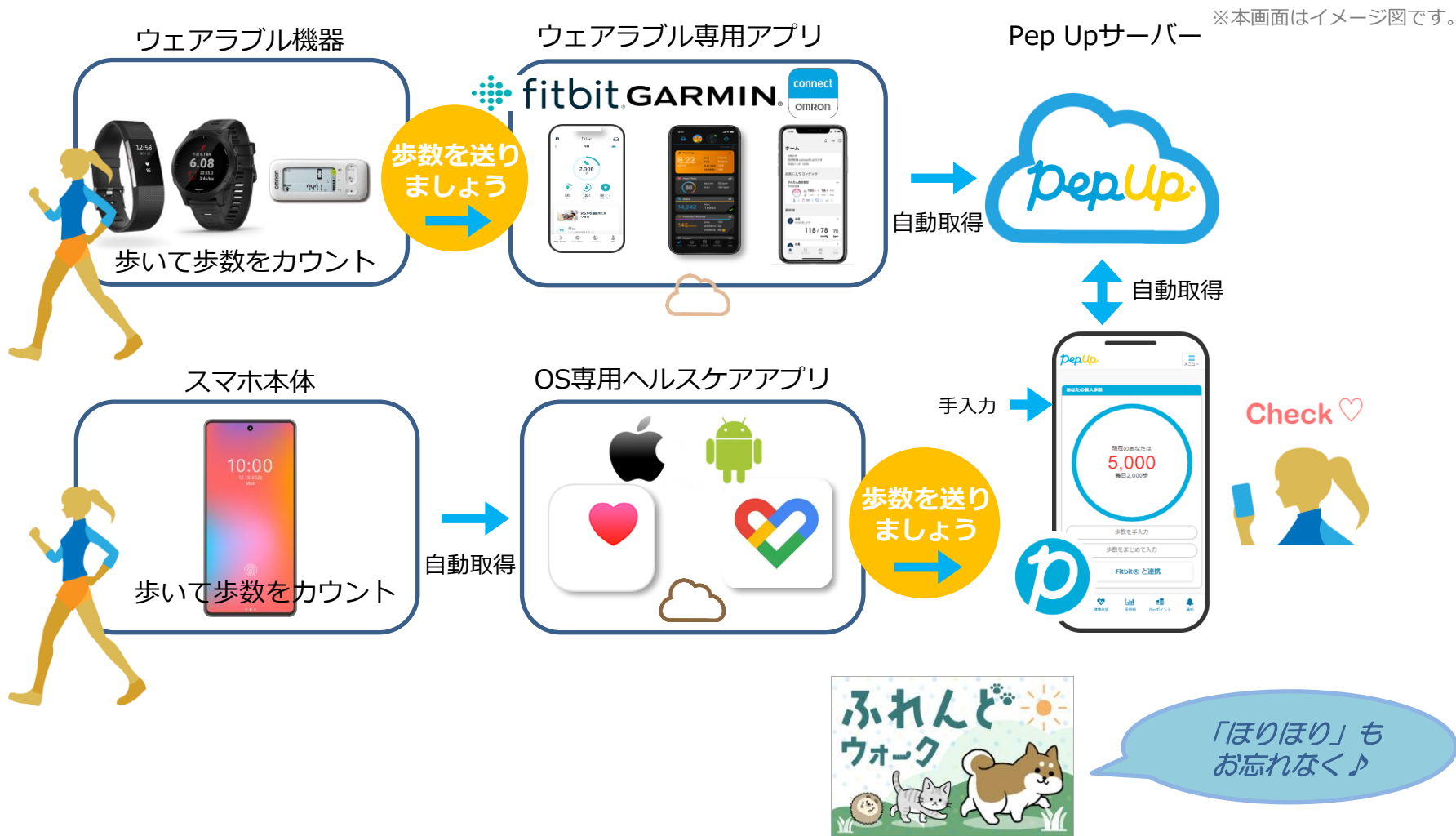
# 毎日の取り組みかた

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。

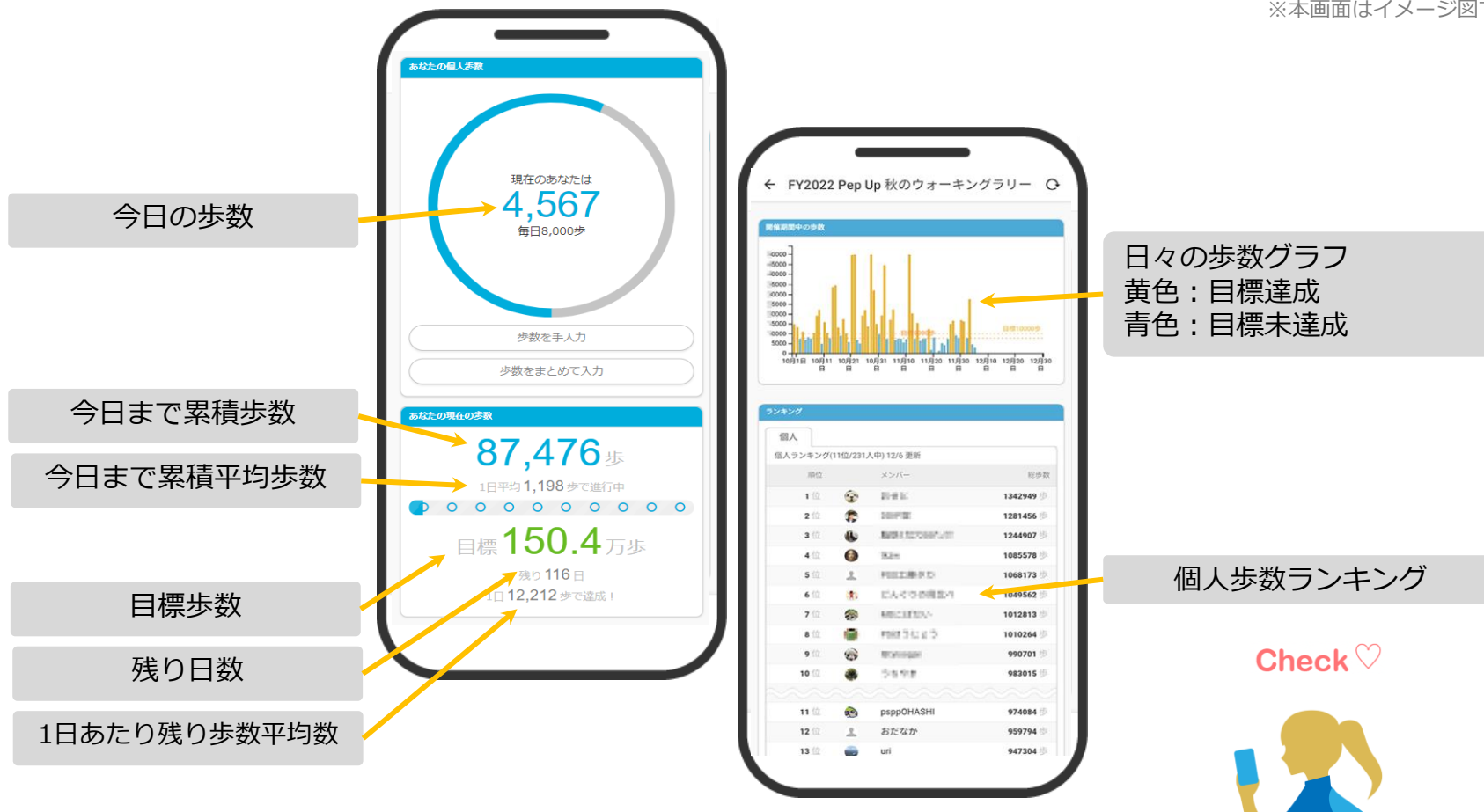
歩数データは、スマートフォンやウェアラブル機器を使って歩数を取得することができますが、それぞれアプリを立ち上げデータを取得する必要があります。歩数のチェックを兼ねて、毎日Pep Upをチェックしましょう！



# 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

## <歩数データ取得の方法>

歩数の取得方法を紹介します。ウォーキングラリーの歩数の入力は、スマホと連携、Fitbit、Garmin、OMRONと連携の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）

- 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>



# 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」>「Pep Up」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」>「Pep Up」、
- 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。Pep Up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。



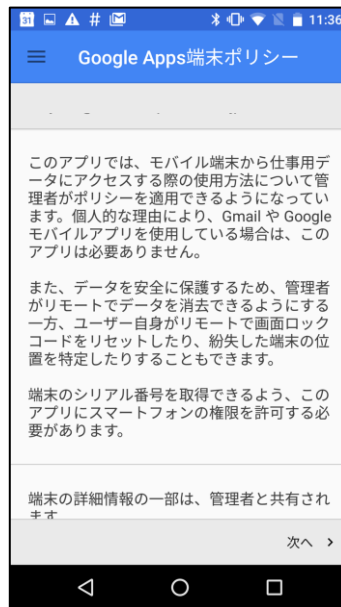
※本画面はイメージ図です。



# 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

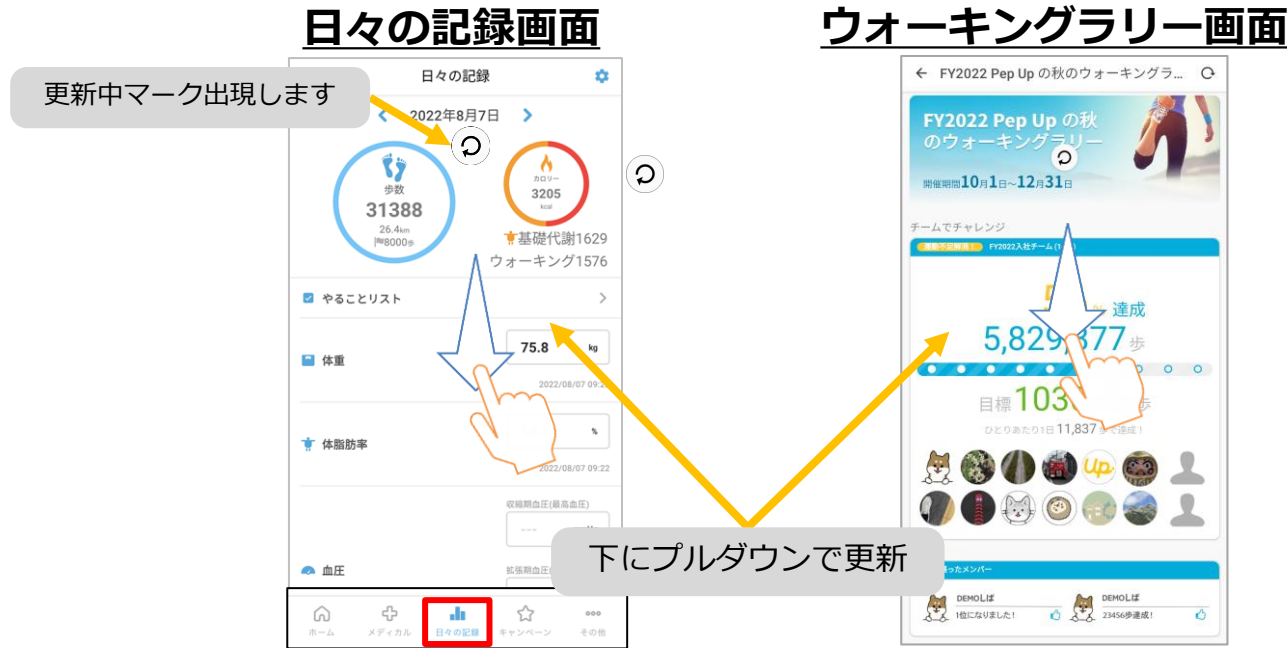
# スマホ本体から歩数の取得

「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

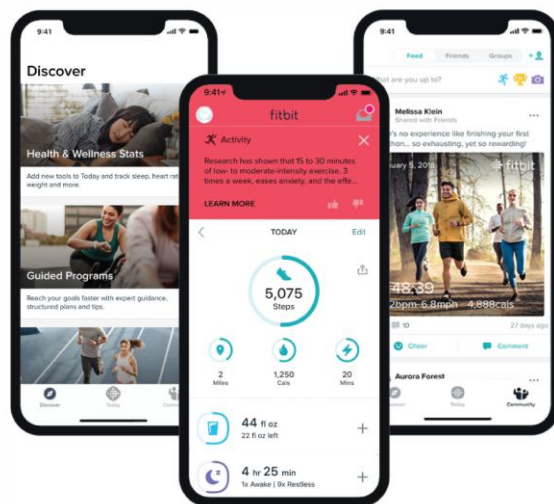
# Fitbitから歩数取得（準備～同期ながれ）

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。



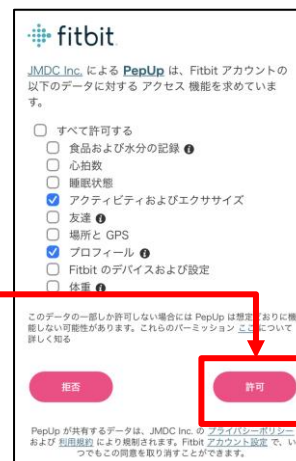
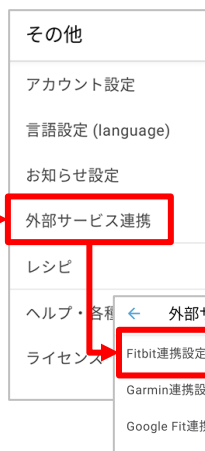
4. 「Fitbitの連携が  
成功しました!」で完  
了です

# 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Pep Up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→Pep Up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。

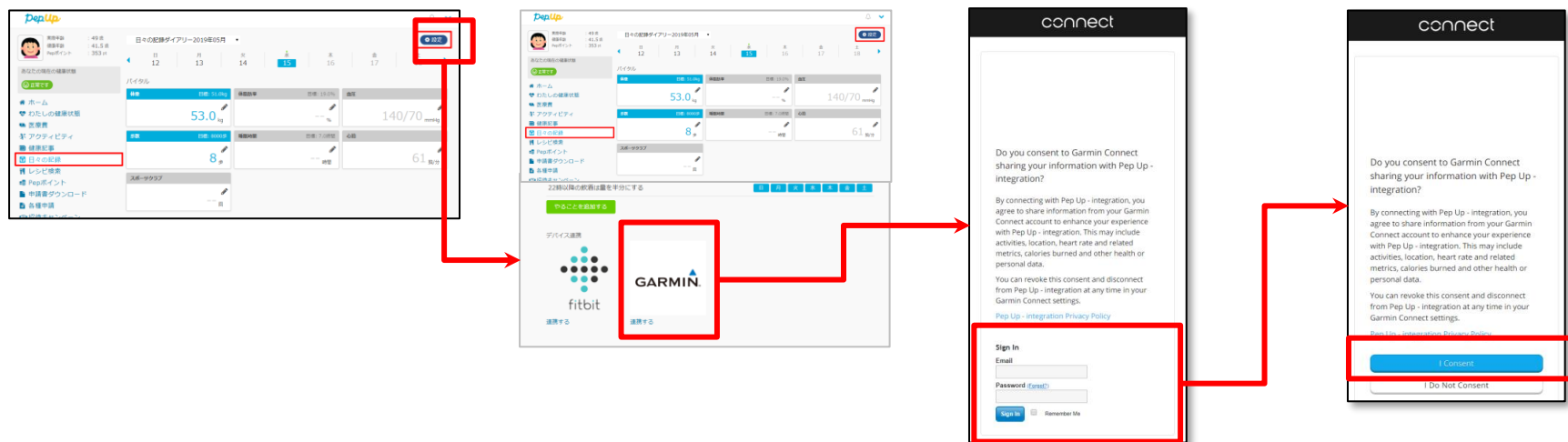
3.ペアリングをすることにより、デバイスと携帯端末が互いに通信（データの同期）できるようになります。

※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。

Garmin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。

# OMRONから歩数を取得

## <OMRONから取得する方法>

OMRONとPep Upを連携させると、アプリを起動することでOMRONに蓄積された歩数を取得することができます

# OMRON から歩数取得（準備～同期ながれ）

対象者:OMRON connect で体重・体脂肪率・血圧・安静時心拍・歩数・体温（基礎体温は対象外）を連携する方

## ①OMRON connectのセットアップ

「OMRON connect」アプリをインストールしてアカウントを作成します

※本画面はイメージ図です。



それぞれのスマートフォンのストアより、「OMRON connect」をインストールします。

スマートフォンの設定からBluetooth接続をオンにします。アプリを開いて画面に従って機器を登録します。

クラウドサービス/ユーザー情報からアカウントを作成します。※既にアカウントをお持ちの場合はサインインしてください。

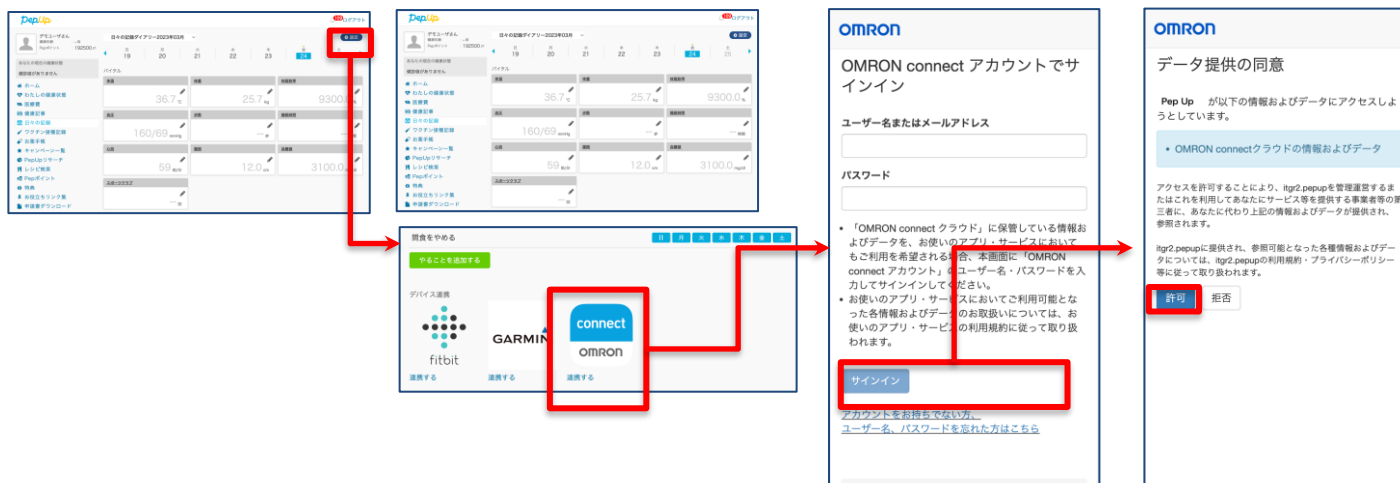
※OMRON connect アプリとOMRON connect対応機器の連携に関するお問い合わせは、OMRON connect サポートにお問い合わせください

# OMRONから歩数取得（PC上でOMRONとの連携方法）

対象者:OMRON connect で体重・血圧・安静時心拍・歩数・体温（基礎体温は対象外）を連携する方

②Pep Upにログイン後、OMRON connectと連携  
「HOME」>「日々の記録」>「設定」と進み、「連携する」リンクをクリックします

※本画面はイメージ図です。



1. Pep Upにログインし、「HOME」>「日々の記録」>「設定」ボタンを押す

2.画面一番下のOMRON connect 連携リンクを押す

3. OMRON connectアカウント(Pepアカウントではありません)を入力する。

4. Pep UPとのデータ連携を許可する。

※Pep Upアプリからの連携は次ページ参照

データ同期：OMRON connect アプリでデバイス同期を行うとPep Upに反映されます

※アクセス状況により多少同期に時間がかかる場合もあります

# OMRONから歩数取得（アプリでOMRONとの連携方法）

## ②Pep UpアプリからOMRON connect 連携を行います



1. Pep Upにログインし、アプリ右下の「その他」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」>「OMRON connect 連携設定」をタップします

3. OMRON connectアカウント(Pepアカウントではありません)を入力する。

4. Pep UPとのデータ連携を許可する。

※本画面はイメージ図です。

# OMRONから歩数取得（実際の同期方法）

OMRON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。

OMRON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OMRON connectアプリに都度OMRON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。

OMRON本体



OMRON本体→アプリへ取込



OMRONアプリ→PepUp取込



1. OMRON 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. OMRON 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。

# よくある質問

## 日付に関して

項目	説明
エントリー期間 (4/21~5/15)	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、イベントにエントリー（参加）してください。
ウォーキングラリー期間 (5/15~6/15)	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。
歩数入力締切日 (6/22)	ウォーキングラリー終了後、歩数入力締切日が設定されています。 スマホなどから連携している同期データの入力が完了しているか ご確認ください。 ※ 遡って歩数を連携できるのは、7日間です。

## 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？	ポイント付与時に健康保険組合の資格を喪失している場合は、目標を達成されてもポイント付与はされません。

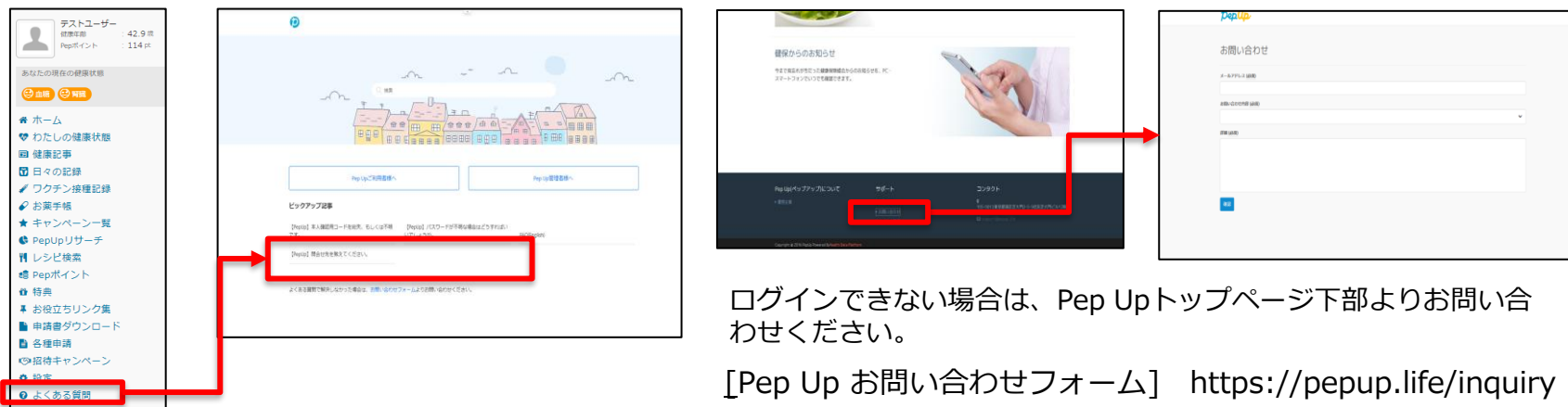
# お問合せ先

**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.