

The logo for 'pepUp.' is written in a playful, rounded font. The word 'pep' is in blue and 'Up.' is in yellow. Both letters have a white outline and a slight drop shadow, giving them a 3D effect.

ウォーキングラリーのご案内

# ウォーキングラリーの目標と達成賞

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！

- ・ 目標：1日8,000歩以上
- ・ 達成賞：5月～6月の2か月間の平均歩数

6,000歩以上	300ポイント
7,000歩以上	500ポイント
8,000歩以上	1000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ございます

# ウォーキングラリー詳細

## ◆ エントリー期間

4月1日～4月30日

## ◆ 開催期間

- ・ 5月1日～6月30日
- ・ 歩数入力締切日：7月7日

## ◆ Pep Up上での歩数集計方法

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

※ウォーキングラリーのランキングについて  
11時頃までに入力された前日分までの有効歩数が集計され、14時前後にランキングページが更新されます。  
なお、集計・更新の時間は状況に応じて前後することがございます。

# ウォーキングラリー参加手順

エントリー期間中にウォーキングラリーへの参加申込が必要です

# ウォーキングラリー参加手順

ウォーキング  
ラリー参加

チーム参加

歩数入力

手順1:Pep Upにログインします。

## ログイン画面



PepUp

ログイン名:  
登録したメールアドレス

パスワード:  
8文字以上のパスワード

パスワードをお忘れの場合

ログイン

ログイン状態を保持する

# ウォーキングラリー参加手順

ウォーキング  
ラリー参加

チーム参加

歩数入力

## 手順2:

「HOME」メニューの「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。

## HOME画面

※本画面はイメージ図です。

The screenshot shows the PepUp HOME interface. On the left is a user profile for 'テストさん' (Test-san), a 36-year-old male, with details for HDP health insurance and a pep score of 0 pt. The main content area features a '健保からのお知らせ' (Notice from Health Insurance) section with a highlighted 'ウォーキングラリー' (Walking Rally) announcement. This announcement includes a goal of '1日8000歩' (8000 steps per day) and a button to activate the rally. Below this is a 'おすすめの健康記事' (Recommended Health Articles) section with a post about calcium intake. At the bottom, a '健康チャレンジ' (Health Challenge) banner also highlights the 'ウォーキングラリー' with the same 8000-step goal and a '詳しくはこちら' (Learn more here) button.

# ウォーキングラリー参加手順

ウォーキング  
ラリー参加

チーム参加

歩数入力

## 手順3:

参加ページにあるキャンペーン詳細を読み、「参加する」ボタンを選択してください。

## ウォーキングラリー参加画面

目指せ!  
1日 10000 歩  
ウォーキングラリー

ユーザー名: テストさん  
性別: 36歳

加入健保: HCP健康保険組合  
Pepポイント: 0 pt  
健康年齢: - 歳

現在の健康状態  
健康値がありません

メニュー:  
ホーム  
わたしの健康状態  
医療費・給付金  
アクティビティ  
健康記事  
日々の記録  
PEPポイント  
設定

### キャンペーン

- 対象者
  - 被保険者のみ
- 達成条件
  - 2ヶ月で60万歩達成者（1日×1万歩）
- 時期
  - 10月1日00:00～11月31日
- 特典
  - ポイント（商品の送料はポイントに含まれます）
- 有効歩数
  - 手入力
  - アプリ連携
  - Fitbit連携
- 参加事項
  - 1日の有効歩数：30,000歩
  - 選んで入力できる期間：7日
  - 期間内に50日以上入力していること
- 途中参加について
  - 基本なし
- その他
  - ランキングは行わない。キャンペーン期間中の歩数棒グラフを表示する
- 通知について
  - キャンペーン期間中の主要日報に下記の通知を送付

**参加する**

※本画面はイメージ図です。

# ウォーキングラリー参加手順

ウォーキング  
ラリー参加

チーム参加

歩数入力

『参加いただきありがとうございます。』の画面が出ていることを確認してください。

※表示がない場合エントリーできていません。  
前の画面に戻りもう一度参加ボタンを押してください。

目指せ!  
1日10000歩  
ウォーキングラリー  
開催期間:9月1日~9月10日  
株式会社JMDC

参加いただきありがとうございます。  
9月1日の開始までお待ちください。

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

※本画面はイメージ図です。



# 歩数の入力

## <スマートフォンアプリで 自動取得する場合>

Pep Upのアプリを使うと、歩数を手入力しなくてもAppleのヘルスケアやGoogle Fitからスマートフォン内に保存されている歩数を自動で取得することができます。

# アプリ連携手順

ウォーキング  
ラリー参加

チーム参加

歩数入力

## 手順1:

以下のURLからPep Upのアプリをインストールします。

### ペップアップアプリ



App Store

<https://itunes.apple.com/jp/app/pepup/id1109651121?mt=8>

Google Play

<https://play.google.com/store/apps/details?id=life.pepup.app&hl=ja>

# アプリ連携手順

ウォーキング  
ラリー参加

チーム参加

歩数入力

**手順2:**  
Pep Upアプリにログインします。



※本画面はイメージ図です。

# アプリ連携手順

ウォーキング  
ラリー参加

チーム参加

歩数入力

## 手順3:

iOSの場合：iOSヘルスケアアプリと連携します。

「ソース」 - 「PepUp」とタップして連携したい項目をONにします。



各項目がONになっている  
ことを確認してください

※本画面はイメージ図です。

# アプリ連携手順

ウォーキング  
ラリー参加

チーム参加

歩数入力

## 手順3-1:

Androidの場合：Google Fitと連携します。

「Google Fit連携設定」をクリックします。

※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。

# アプリ連携手順

ウォーキング  
ラリー参加

チーム参加

歩数入力

## 手順3-2:

Androidの場合：

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。



※本画面はイメージ図です。

# アプリ連携手順

ウォーキング  
ラリー参加

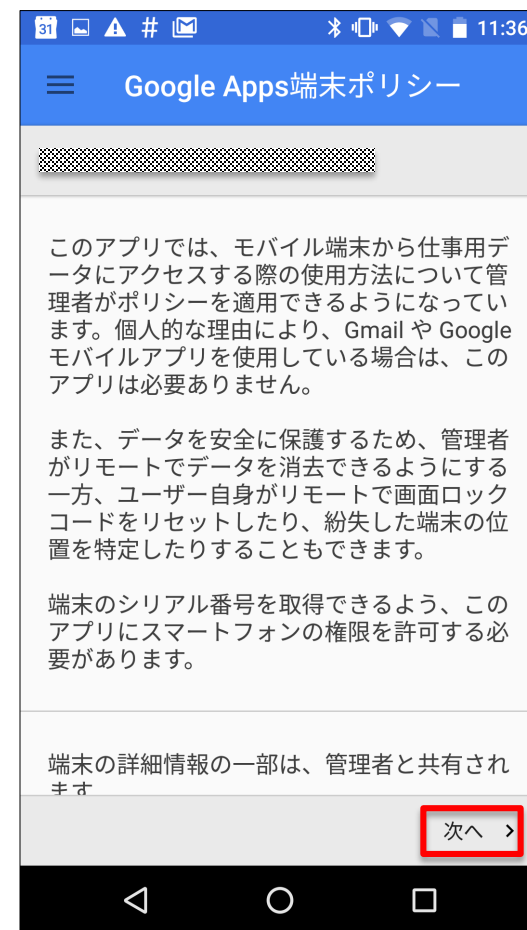
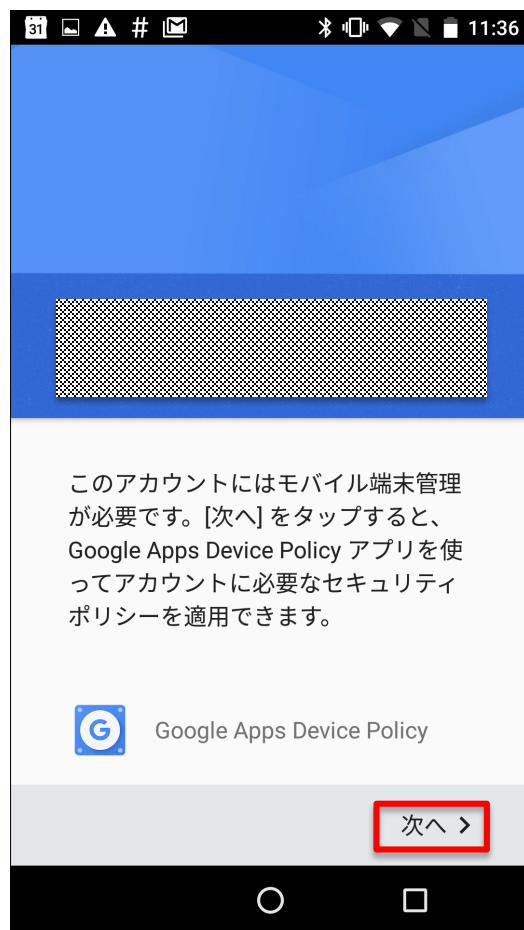
チーム参加

歩数入力

## 手順3-3:

Androidの場合：  
端末ポリシーの適用画面になります。

※本画面はイメージ図です。



ウォーキング  
ラリー参加

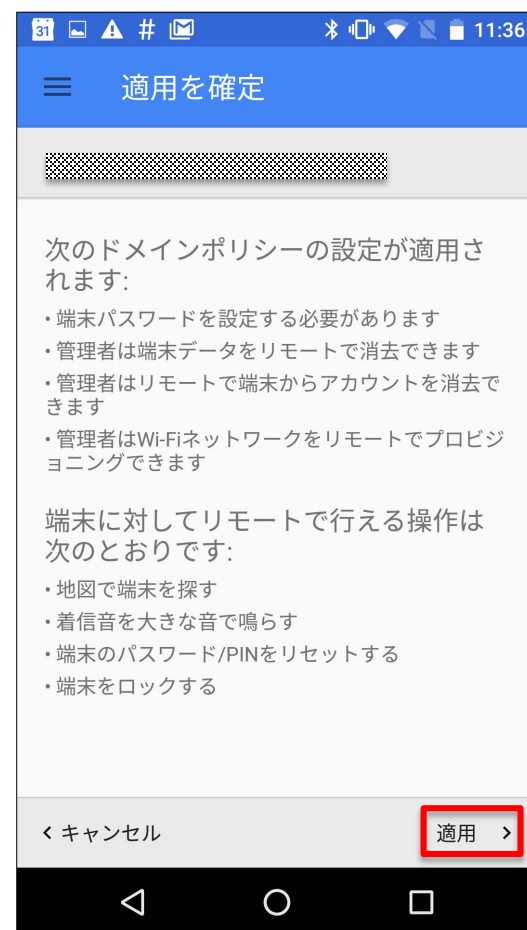
チーム参加

歩数入力

## 手順3-4:

Androidの場合：  
端末ポリシーの適用画面になります。

※本画面はイメージ図です。





# アプリ連携手順

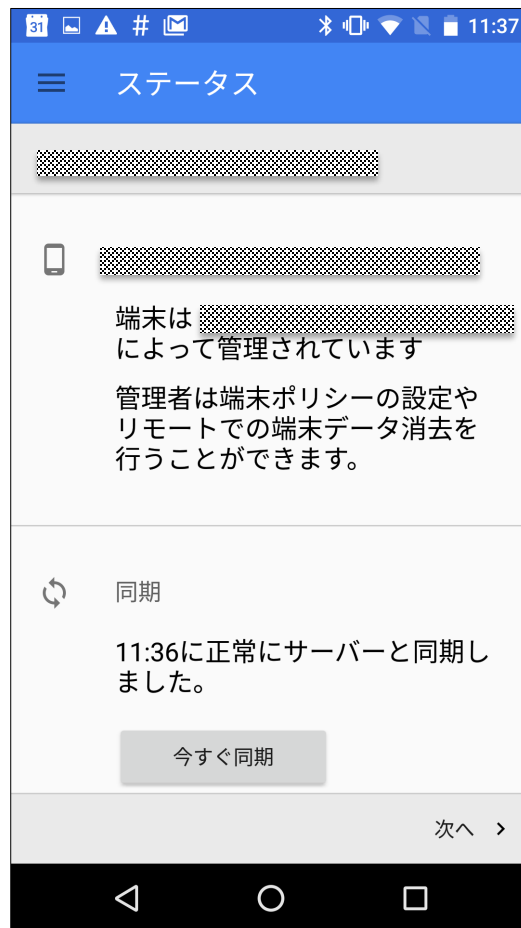
ウォーキング  
ラリー参加

チーム参加

歩数入力

## 手順3-5:

Androidの場合：  
適用されるとステータス画面になります。



※本画面はイメージ図です。

# アプリ連携手順

ウォーキング  
ラリー参加

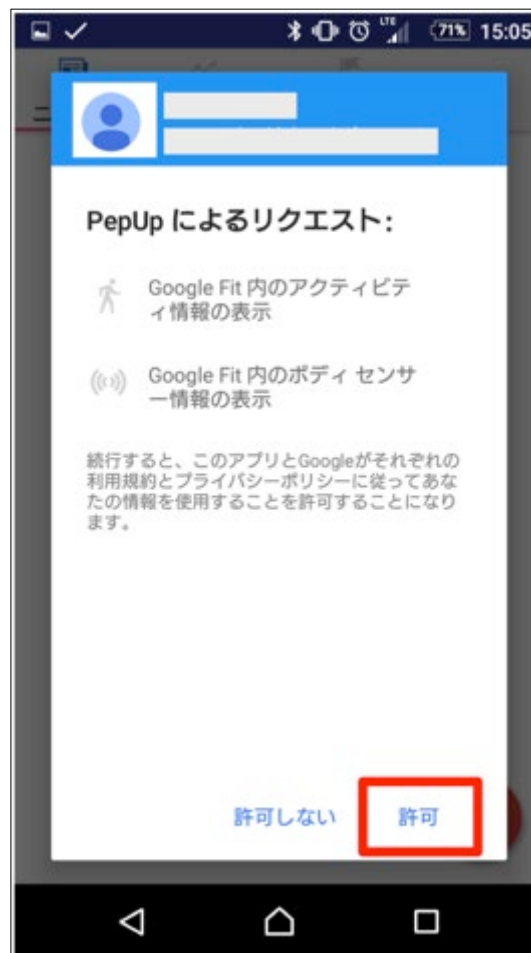
チーム参加

歩数入力

## 手順3-6:

Androidの場合:

Pep 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。

# アプリ連携手順

ウォーキング  
ラリー参加

チーム参加

歩数入力

## 手順4:

「マイデータ」メニューの画面を下に引っ張って、データを更新します。更新が完了すると、最新の歩数がスマートフォンから保存されます。

## マイデータ画面



※本画面はイメージ図です。

# 歩数の入力

## <Fitbitで自動取得する場合>

FitbitとPep Upを連携させると、手動で歩数を入力しなくてもFitbitで集計された歩数を自動で取得することができます。

# Fitbitによる歩数入力

ウォーキング  
ラリー参加

チーム参加

歩数入力

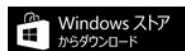
対象者:

Fitbitで歩数・睡眠時間・心拍数（安静時平均）・体重を連携する方

## 手順1:

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。



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による歩数入力

ウォーキング  
ラリー参加

チーム参加

歩数入力

**手順2** : Pep Upにログイン後、A.ウォーキングラリー画面または B.「日々の記録」画面から Fitbit連携を行います ※PepUp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。

## A.ウォーキングラリー画面



もしくは

## B.日々の記録画面



1. 「Fitbitのデータを同期」をクリックします

1 「日々の記録」 > 「デバイス連携」 fitbitの「連携する」を押します



※ログイン画面の表示に数分かかることがあります

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)



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



4. 「Fitbitの連携が成功しました!」と表示されます

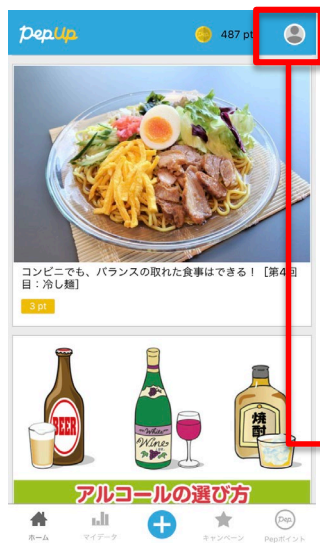
# Fitbitによる歩数入力

ウォーキング  
ラリー参加

チーム参加

歩数入力

## 手順2 : PepUpアプリからFitbitを連携することも可能です



1. PepUpにログインし、アプリ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 [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)

※ログイン画面の表示に数分かかることがあります



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

■ 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

※本画面はイメージ図です。

# Fitbitによる歩数入力

ウォーキング  
ラリー参加

チーム参加

歩数入力



**手順3**：都度、Fitbitアプリを起動しFitbitデータをPepUpに取り込みます。

- ・ 連携は1度していただければ問題ありません
- ・ FitbitアプリにFitbit（ウェアラブル端末）の歩数が取り込まれないとPepUpには反映しません



1. Fitbitアプリを起動すると、ウェアラブル端末のFitbitで記録されたデータがFitbitアプリに取り込まれます。更新には数分かかります。



2. Fitbitアプリにデータが取り込まれると約1時間ほどでPepUpにもデータが同期されます

■ FitbitアプリとPepUpを強制的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。

歩数の画面を更新すると最新データになります。更新には数分かかります。

※本画面はイメージ図です。



# 歩数の入力

## <Garminで自動取得する場合>

GarminとPep Upを連携させると、手動で歩数を入力しなくてもGarminで集計された歩数を自動で取得することができます。

# Garminによる歩数入力

ウォーキング  
ラリー参加

チーム参加

歩数入力

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

## 手順1:

アプリ「Garmin Connect」をインストールしてアカウントを作成します。  
※GarminのアカウントとPepUp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。



GARMIN®



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。

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。

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による歩数入力

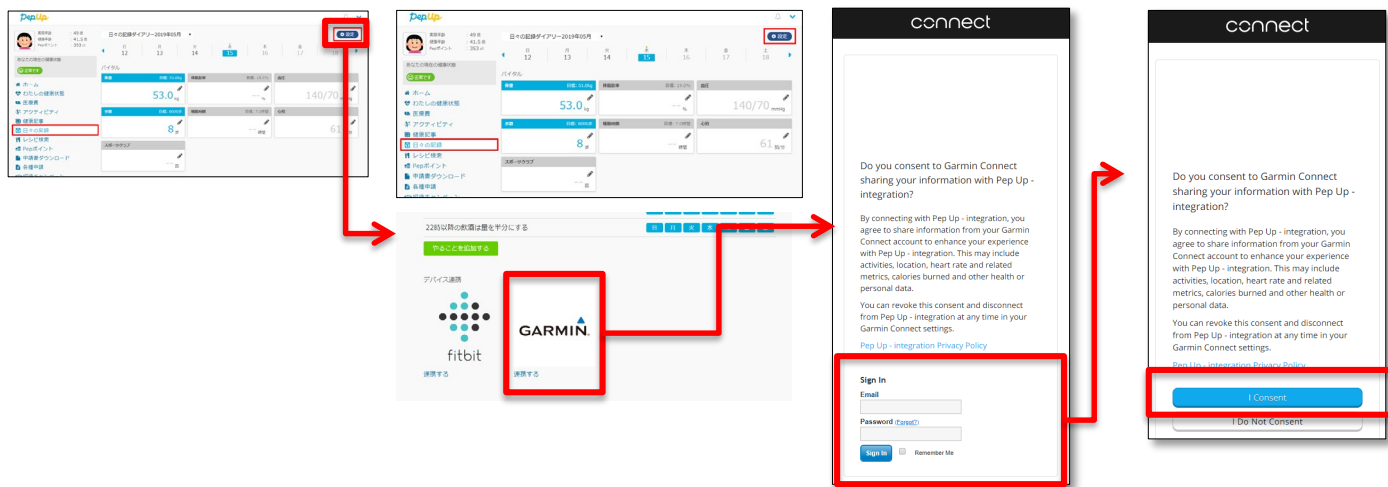
ウォーキング  
ラリー参加

チーム参加

歩数入力

手順2 : PepUpにログイン後、Garmin連携を行います  
「HOME」 > 「日々の記録」 > 「デバイス連携」

※PepUpアプリからの連携は次ページ参照



1. PepUpにログインし、  
「HOME」 > 「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  
可します

※本画面はイメージ図です。

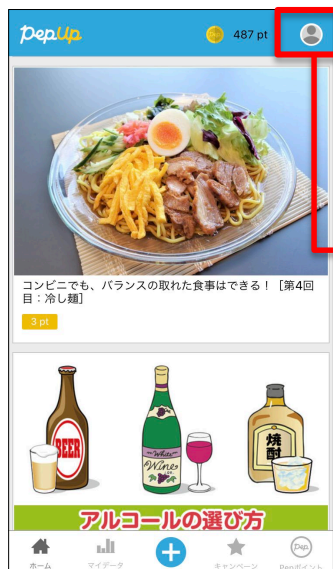
# Garminによる歩数入力

ウォーキング  
ラリー参加

チーム参加

歩数入力

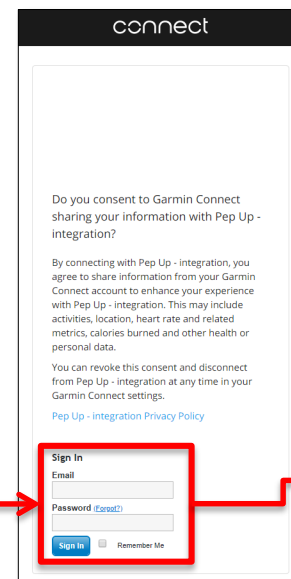
## 手順2 : PepUpアプリからGarminを連携することも可能です



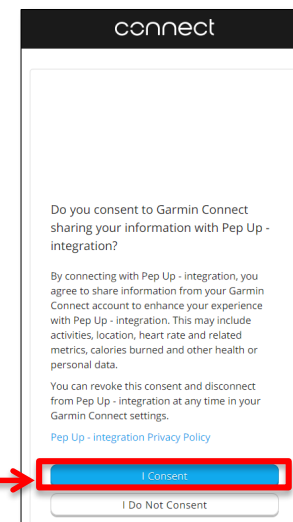
1. PepUpアプリにログインし、右上のアイコンをタップします



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

※本画面はイメージ図です。

# Garminによる歩数入力

ウォーキング  
ラリー参加

チーム参加

歩数入力



**手順3** : 都度、Garminアプリを起動しデータをPepUpに取り込みます

- ・ 連携は1度していただければ問題ありません
- ・ Garmin Connect アプリにGarmin (ウェアラブル端末) の歩数が取り込まれないとPepUpには反映しません



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、PepUpに反映します。反映に時間がかかる場合もあります。

※本画面はイメージ図です。

# 歩数の入力

## <手入力をする場合>

# 歩数入力手順

ウォーキング  
ラリー参加

チーム参加

歩数入力

## 手順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。

## HOME画面

※本画面はイメージ図です。

The screenshot shows the PepUp HOME interface. On the left is a user profile for 'テストさん' (Test-san), a 36-year-old male, with details for HDP health insurance and a '0 pt' pep point. A navigation menu includes 'ホーム' (Home), 'わたしの健康状態' (My Health Status), '医療費・給付金' (Medical Expenses/Benefits), 'アクティビティ' (Activities), '健康記事' (Health Articles), and '日々の記録' (Daily Records). The main content area features a '健保からのお知らせ' (Notice from Health Insurance) section with a highlighted 'ウォーキングラリー' (Walking Rally) banner. The banner includes the text '目指せ! 1日8000歩' (Target! 8000 steps a day) and 'ウォーキングラリー' (Walking Rally). Below the banner, it states 'ウォーキングラリーを開催します' (We will hold a Walking Rally) and provides information about the event. To the right are two other notices: one about providing health status information and another about health checkups. Below these is an 'おすすめの健康記事' (Recommended Health Articles) section with a link to '【栄養実験室】ごはんのカリウム' (【Nutrition Lab】Potassium in Rice). At the bottom, there is a '健康チャレンジ' (Health Challenge) section with another 'ウォーキングラリー' banner and a button labeled '詳しくはこちら' (Details here).

# 歩数入力手順

ウォーキング  
ラリー参加

チーム参加

歩数入力

## 手順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

**目指せ!**  
1日 10000 歩

# ウォーキングラリー

開催期間:9月1日~9月10日

株式会社JMDC

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
- アクティビティ
- 健康記事
- 日々の記録
- レシピ検索

昨日の歩数を入力

歩数をまとめて入力

Fitbit® のデータを同期

あなたの現在の歩数

開催期間中の歩数

※本画面はイメージ図です。



# 歩数入力手順

ウォーキング  
ラリー参加

チーム参加

歩数入力

## 手順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。

## 歩数入力ポップアップ

データ記入

歩数 11890 歩

日付 2016-09-06 12:00

キャンセル 確認

データ記入

歩数 11890 歩

日付 2016-09-06 12:00

キャンセル 確認

September 2016

Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
28	29	30	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	28	29	30	1
2	3	4	5	6	7	8

あなたの目標

2ヶ月で60万歩い

(上記方法の他に、「日々の記録」や「Pep Walk」からの歩数入力でもウォーキングラリーに反映されます。)

※本画面はイメージ図です。

# お問い合わせ先

## Fitbitのお問い合わせ

Fitbitアプリ内右下にあるアカウント内のカスタマーサポートへお問い合わせください。



## Pep Upのお問い合わせ

1. Pep Upログイン後、ページ右上「よくある質問」よりお問い合わせください。



2. 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。