海空運健康保険組合
ウォーキングラリー
マニュアル

PepUp

目次

1. はじめに p01
   - ウォーキングラリー概要 p02
   - 各目標と達成時の獲得ポイント p03
   - 獲得ポイントの交換商品一例 p04
2. エントリー方法 p05
3. チームでチャレンジ p10
   - チームへの参加 p11
   - チームの作成 p15
   - チームからの招待 p19
4. 歩数の取得 p21
   - スマホ本体から歩数を取得 p23
   - Google Healthから歩数を取得 p29
   - Garminから歩数を取得 p34
   - OMRONから歩数を取得 p39
   - 歩数を手入力 p44
5. 毎日の取り組みかた p48
6. よくある質問 p54
   - スケジュールに関して p55
   - チームに関して p56
   - その他 p57
7. お問合せ先 p59

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

はじめに

ウォーキングラリーに個人やチームでご参加いただき目標歩数を達成すると、Pep Up 内で商品と交換できるPepポイントがもらえます。みなさま奮ってご参加ください！

※ 参加対象は在籍中の被保険者の方のみとなります。
　開催期間終了日時点で資格喪失される方およびご家族の方は対象外です。

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

ウォーキングラリー概要

◆ 開催期間
50日間

※開催日までにPep Upの参加ページでエントリーが必要です。

◆ 制限事項
・チーム人数： 3人以上
・1日の有効歩数上限： 50,000歩

※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。
※上限を超えた歩数は集計に反映されずランキングに表示されません。

◆ Pep Upでの歩数取得方法
・スマホアプリ連携
・Google Health（Fitbit）連携
・Garmin連携
・OMRON connect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、アプリと同期してPepUpにデータ取得できているか都度確認をお願いします。

◆ 遡って歩数を入力できる期間
・7日間

※7日間を過ぎて入力した歩数は集計に反映されません。
P 55.よくある質問①「歩数入力締切日」もあわせてご参照ください。

※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時から集計が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。

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

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9,000歩以上　→ 1,000ポイント

  （50日合計450,000歩）

  1日平均12,000歩以上　→ 2,000ポイント

  （50日合計600,000歩）

チーム賞

- **チーム目標**

  1人あたり 1日平均 9,000歩以上

  → チームメンバー全員に500ポイント

※参加チームが目標を達成していても、個人の50日合計歩数が0歩だった場合はポイントは付与されません。
※登録歩数について、当組合よりお勤め先経由で確認のご連絡をさせていただく場合があります。不正が発覚した場合は厳正に対処いたします。
※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、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。

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

獲得ポイントの交換商品一例

電子マネー・商品券

ポイント　R POINT　d POINT　WAON POINT　amazon　QUO SMILE

商品

- ■カタログギフト
- ■家電
- ■食品・飲料
- ■スポーツ・アウトドア用品
- ■キッチン用品
- ■日用品
- ■美容用品

※商品・交換に必要なポイント数は変更される場合があります。

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

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。

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

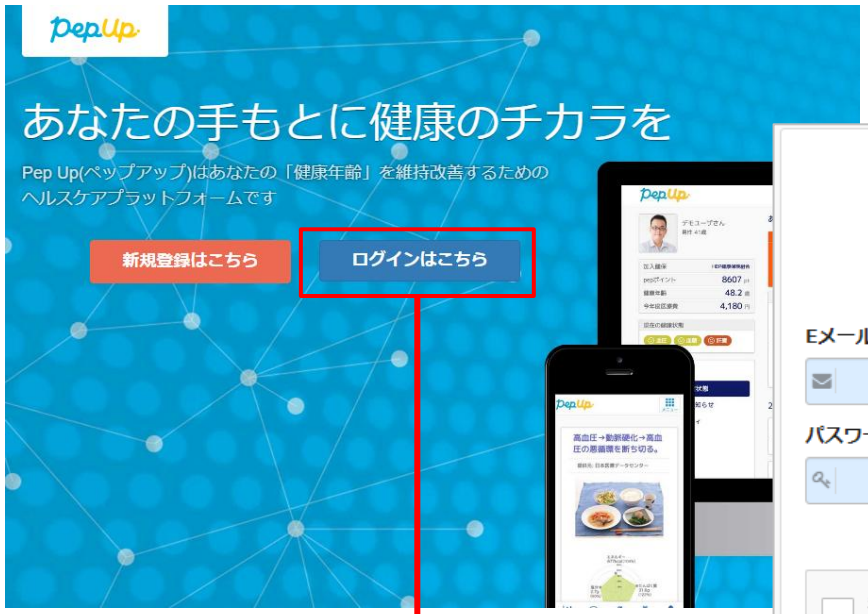
エントリー方法（ログイン）

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

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

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。

※本画面はイメージ図です。

ホーム画面

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

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。

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

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。

「エントリー済」と表示されていればOKです。

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

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**3人以上**仲間を集めてみんなで参加しましょう！

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

チームへの参加

＜参加チームを選択する方法＞

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

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。

※非公開チームへの参加方法は招待のみです。

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

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

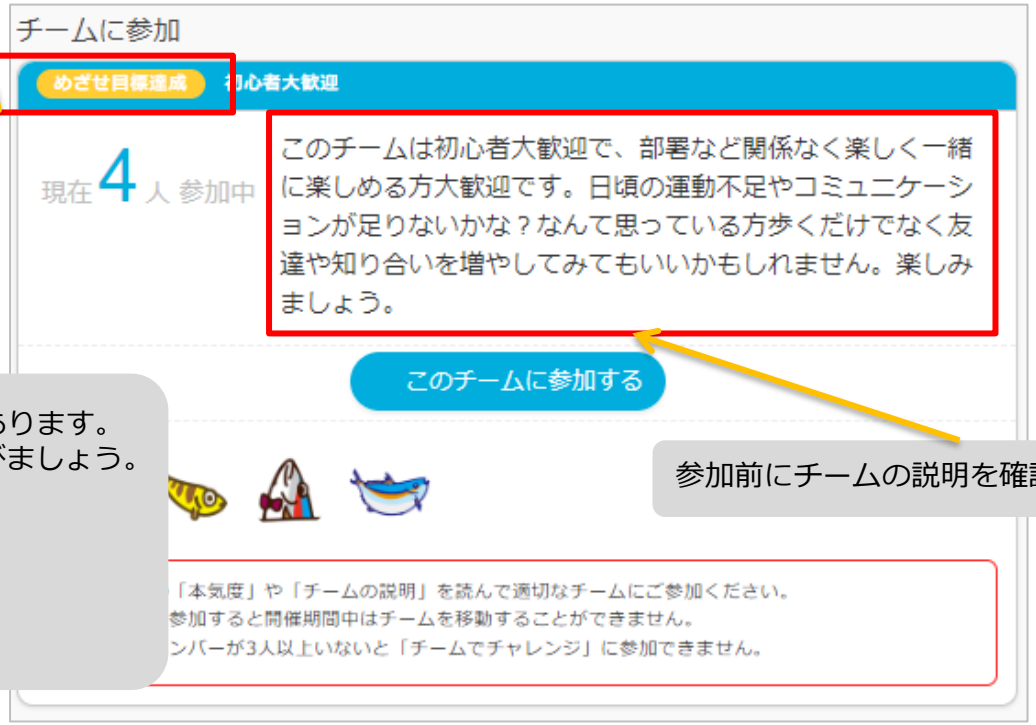
チーム参加

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。

※本画面はイメージ図です。

チーム参加承諾画面



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。

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

参加チームを選択（間違ってチームに入った場合）

ウォーキング
ラリー参加

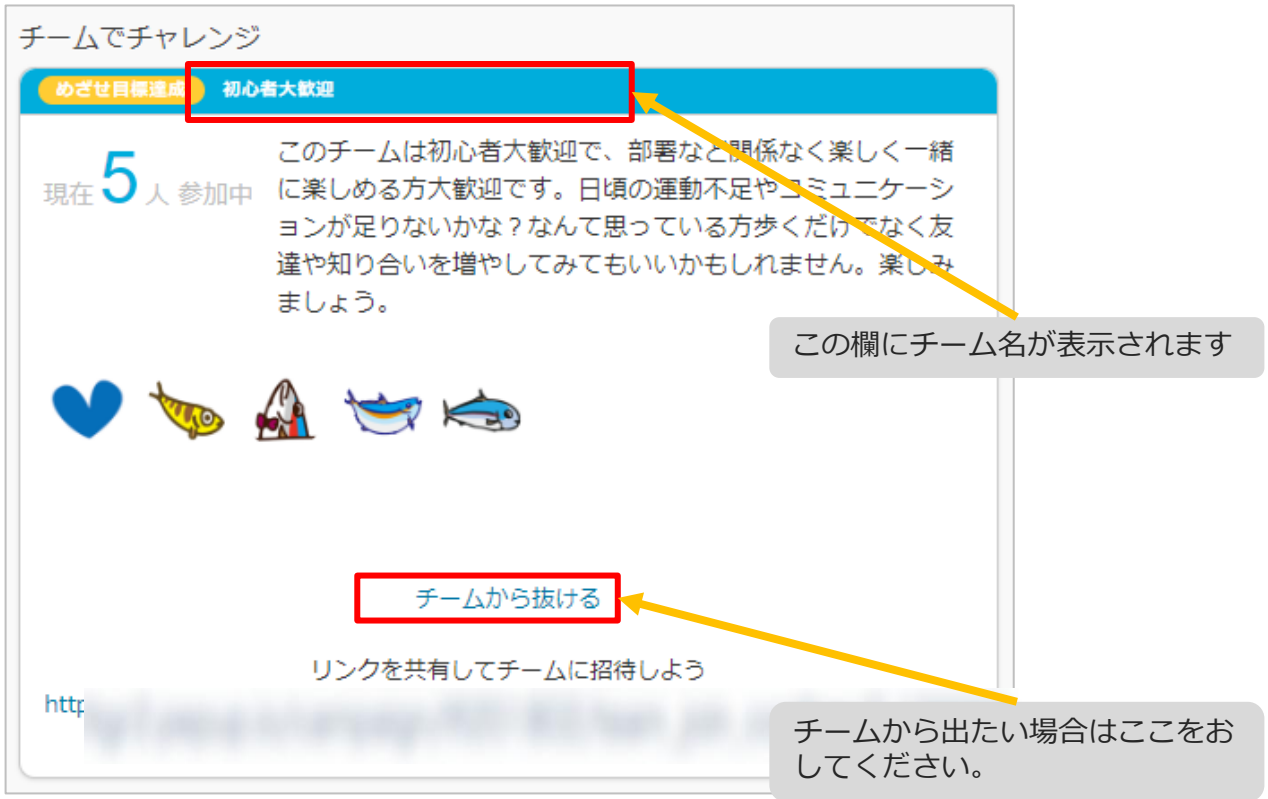
チーム参加

歩数入力

エントリー期間中であれば「チームから抜ける」をクリックして抜けることができます。そして改めて参加したいチームを選択してください。

※エントリー期間後は、チーム変更・脱退することはできません。

※本画面はイメージ図です。



©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

チームの作成

＜自分で新規チームを作成する方法＞

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

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。

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

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。

・「公開」：参加者がチームを検索して誰でも参加できます。
・「非公開」：チーム検索しても表示されません。知人だけでチームを作りたい場合はこちらにします。
※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

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

各項目を入力し登録します

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

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と参加できませんので注意ください。

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

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

チームからの招待

＜既存チームに招待された場合＞

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

既存チームに招待された場合

ウォーキング
ラリー参加

チーム参加

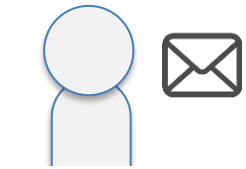
歩数入力

※既にウオ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を教えてもらいます。

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。

※本画面はイメージ図です。



チームメンバー

このチームに入ってね！
https://pepup.life/campaign/xx201710/team_join_confirm/T-****

※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。

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

歩数の取得

<5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、Google Health(Fitbit) 、Garmin、OMRON、そして手入力の5つの方法があります。

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

歩数の取得（PepUp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。

App Store からダウンロード https://itunes.apple.com/jp/app/pepup/id1109651121?mt=8

Google Play で手に入れよう https://play.google.com/store/apps/details?id=life.pepup.app&hl=ja

App Store からダウンロード　Google Play で手に入れよう

※PepUpスマホアプリ無し、パソコンのみでも取得可能です。

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

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

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

スマホ本体から歩数の取得（iOS「ヘルスケア」と連携）

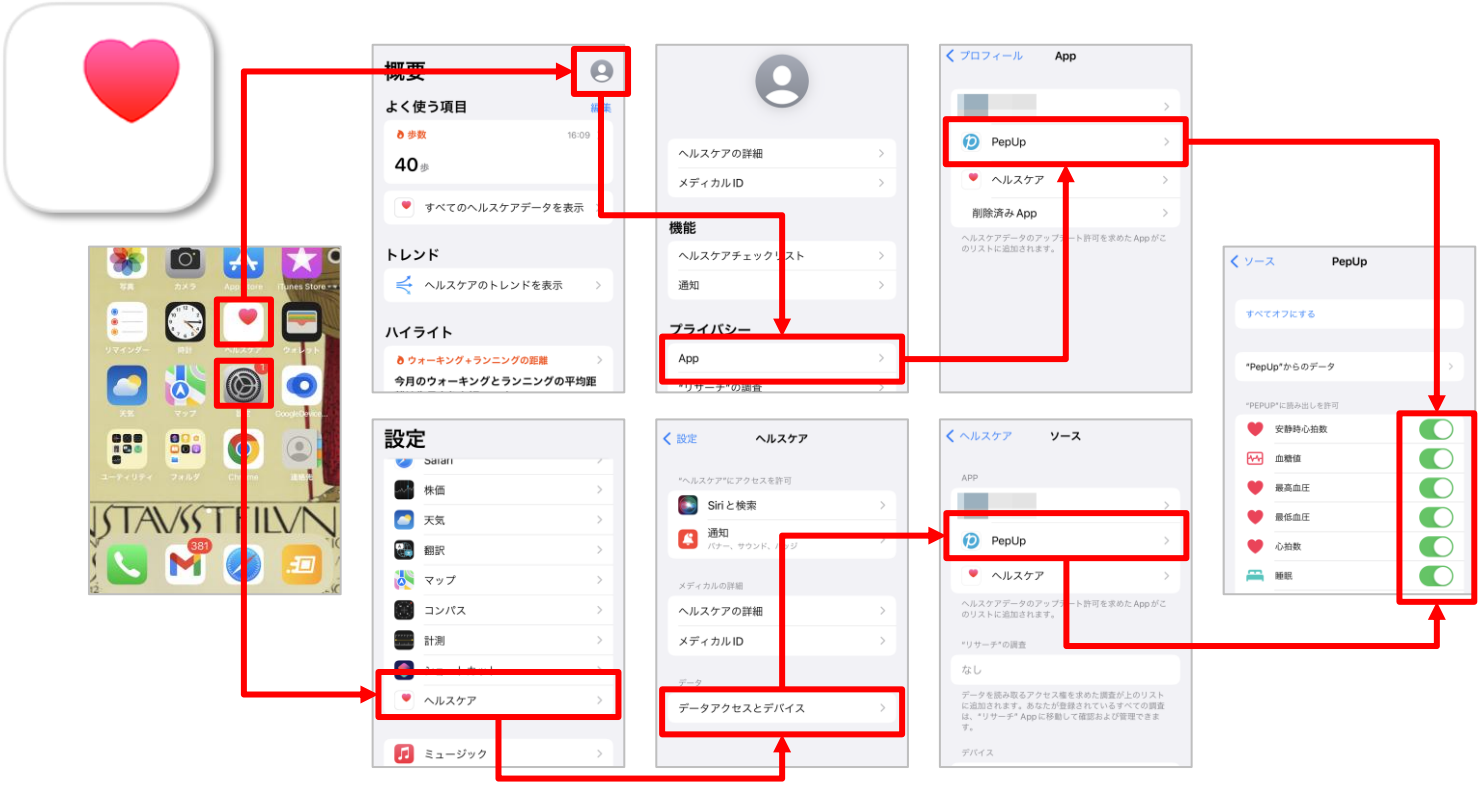
ウォーキング
ラリー参加

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

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

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

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

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。

※本画面はイメージ図です。

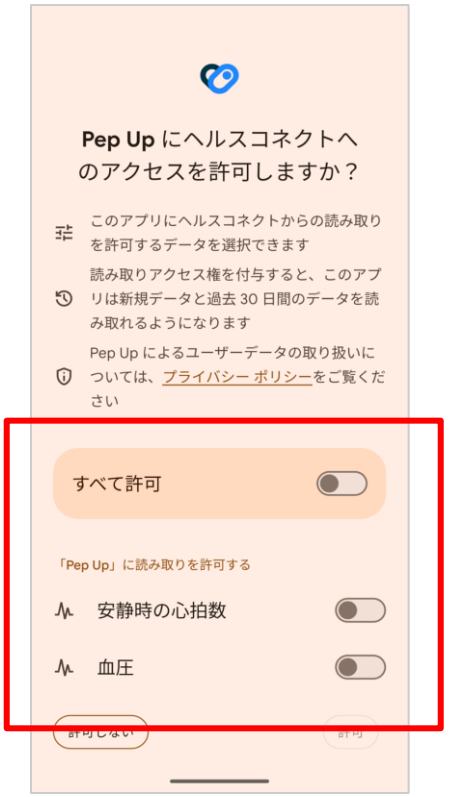
②－1

▲Pep Upホーム画面

②－2

▲Pep Up外部連携サービス画面

③



▲ヘルスコネクト

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

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。

③

▲Google Fit　設定画面

④

▲Google Fit　設定画面

※本画面はイメージ図です。

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

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

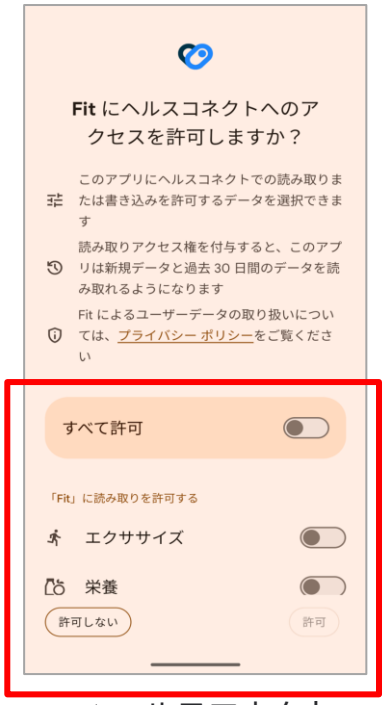
歩数入力

ヘルスコネクトとGoogle Fitの連携（２）

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

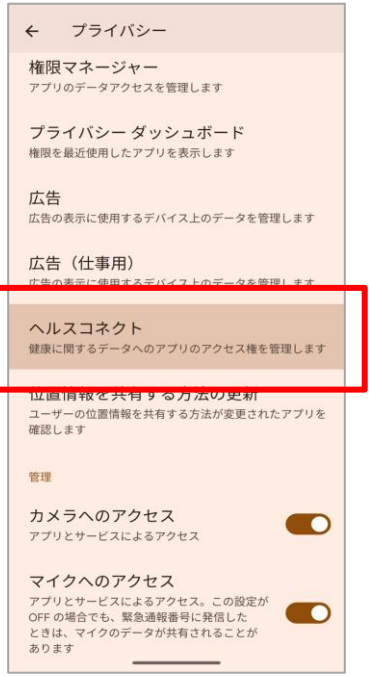
※本画面はイメージ図です。

⑤



▲ヘルスコネクト

⑦



▲Android設定画面

⑧

▲Android設定画面

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

Google Health（Fitbit）から歩数を取得

＜Google Healthから歩数を取得する方法＞

Google Health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

※2026年5月より、FitbitアプリはGoogle Healthアプリへ移行しています

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

Google Health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

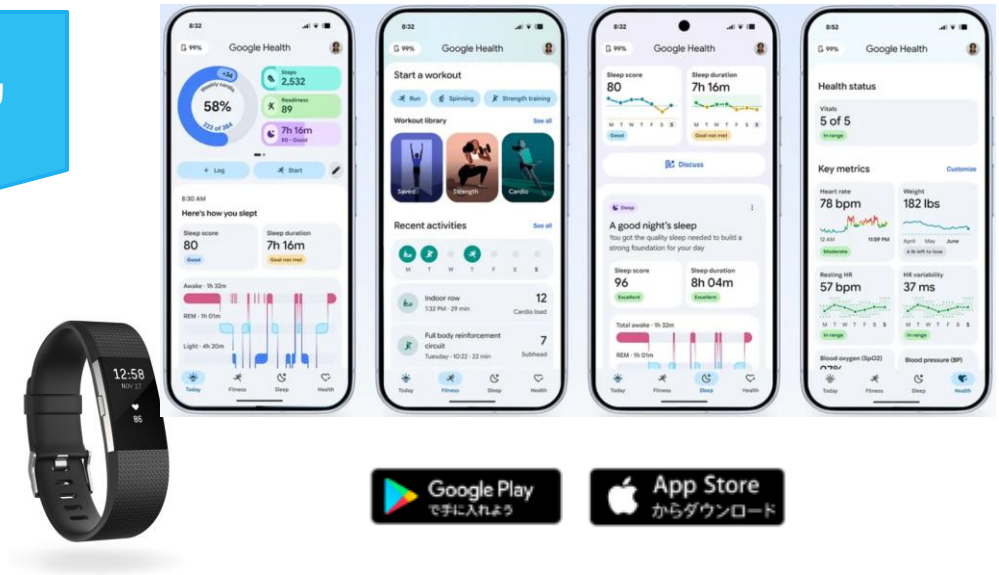
チーム参加

歩数入力

①Google Healthのアプリをインストールし、Googleアカウントでログインします

※本画面はイメージ図です。

対象者:Google Healthで歩数・睡眠時間・心拍数（安静時平均）・体重を連携する方



1.それぞれのスマートフォンのアプリストアより、Google Healthアプリをインストールします。

2.インストールしたアプリを開いて「Googleでログイン」ボタンをタップします。

3. Google アカウントを選択してログインします。

4.画面左上の [接続] アイコンをタップし接続するデバイス / スマートフォンを選択します。

5.画面上の手順に沿ってセットアップを完了してください。

※Google HealthアプリとFitbitの連携に関するお問い合わせは
Google Health ヘルプ窓口にお問い合わせください。

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

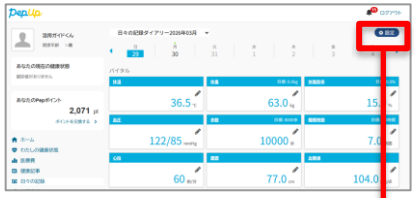
Google Healthから歩数取得（PC上でGoogle Healthとの連携方法）

ウォーキングラリー参加

チーム参加

歩数入力

②Pep Upにログイン後、Google Health連携を行います
「HOME」>「日々の記録」>「設定」>「デバイス連携」



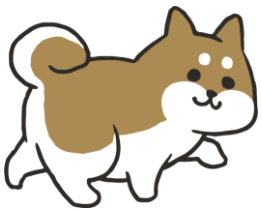
1.Pep Upにログインし、「HOME」>「日々の記録」>「設定」ボタンを押す

2.画面一番下のGoogle Healthの「連携する」を押す

3.Google Healthアプリで使用しているGoogleアカウントを選択する

4.同期する項目を選択し[続行]を押す
※「プロフィールデータ」は全データ同期の必須項目です

5.「Google Healthの連携が成功しました！」と表示される



連携後、Google Healthアプリで都度デバイス同期を行うとPep Upに反映されます！

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

Google Healthから歩数取得（アプリでGoogle Health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

②Pep UpアプリからGoogle Health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」を押す

2.「外部サービス連携」を押す

3.Google Healthの「連携する」を押す

4.Google Healthアプリで使用しているGoogleアカウントを選択する

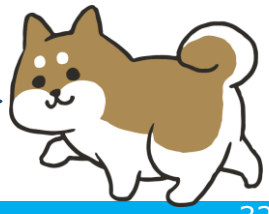
5.同期する項目を選択し[続行]を押す
※「プロフィールデータ」は全データ同期の必須項目です

6.「Google Healthの連携が成功しました!」と表示される

■ ステップ6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。そのようになったら、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。

■ Google HealthとPep Up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。

■連携後、Google Healthアプリで都度デバイス同期を行うとPep Upに反映されます。



©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

Google Health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

Google Healthアプリを起動し歩数データをPep Upに取り込みます。

※Google Health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」Google Healthの「同期」を押します。

注意：

※本画面はイメージ図です。

Fitbit機器本体から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Google Health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. Google Healthアプリを起動すると、Fitbit本体に蓄積されたデータがGoogle Healthアプリに自動取込されます。

Google Healthアプリ→Pep Up取込

2. Google Health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

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

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

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

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

GET IT ON Google Play

Available on the App Store

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

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

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

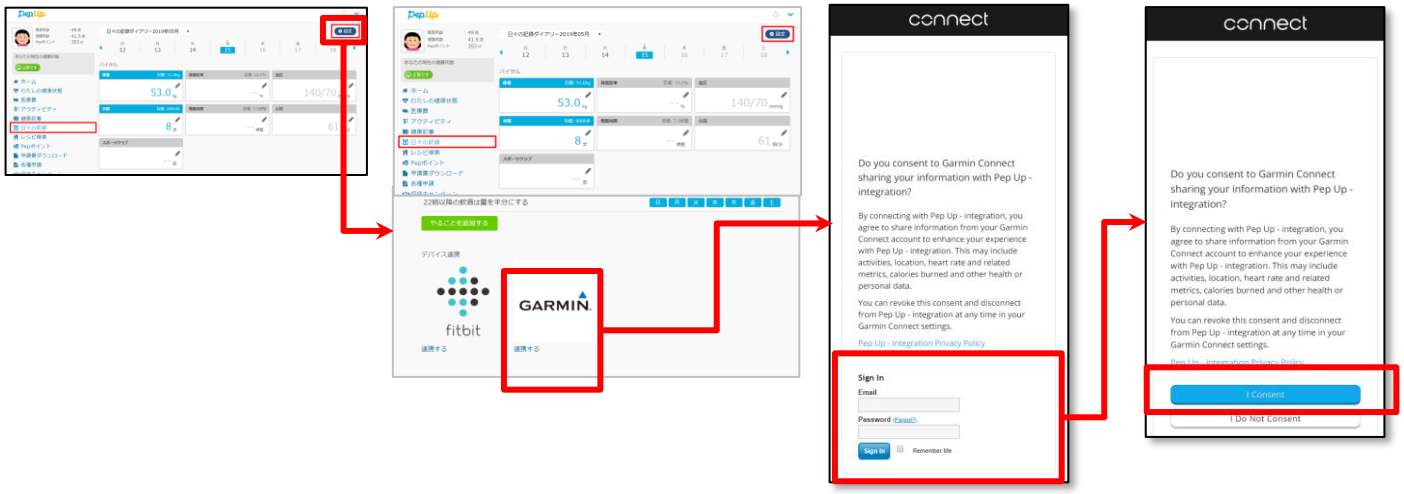
歩数入力

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て完了です。

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

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

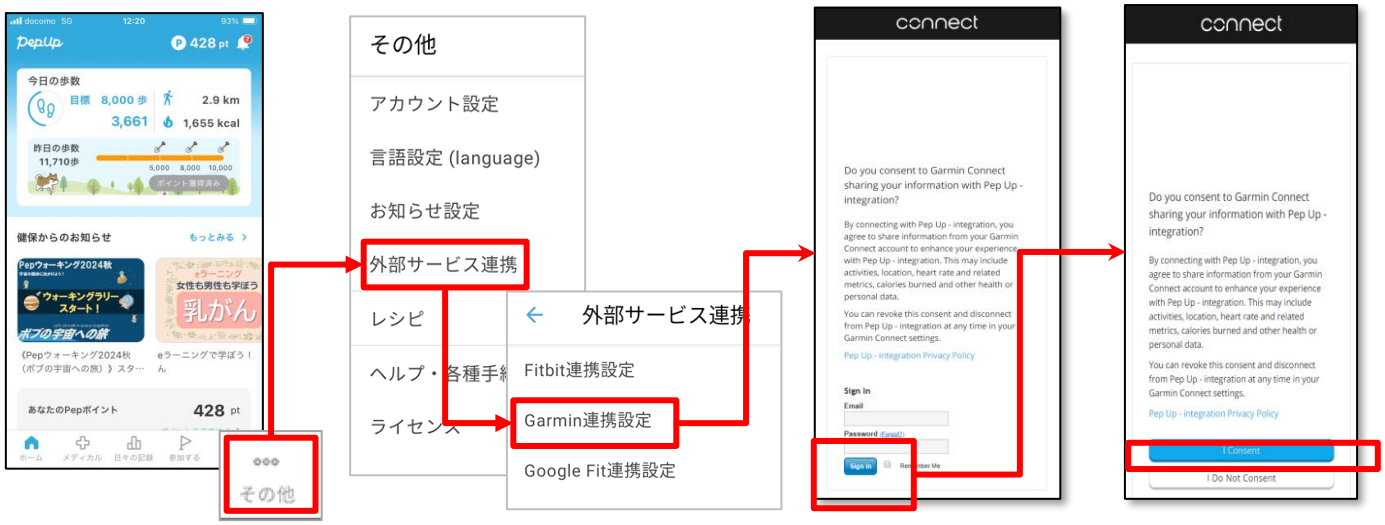
歩数入力

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

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

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

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。

Garminアプリ→PepUp取込

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。

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

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

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

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

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

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

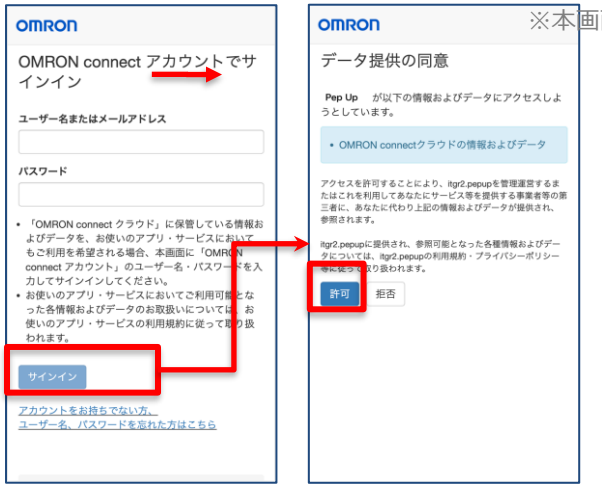
データ同期：OMRON connect アプリでデバイス同期を行うとPep Upに反映されます

※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

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

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



※本画面はイメージ図です。

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。

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

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

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。

OMRONアプリ→PepUp取込

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。

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

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、Pep Upに手入力で記録することができます。

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

歩数を手入力（アクセス方法）

ウォーキングラリー参加

チーム参加

歩数入力

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。

※本画面はイメージ図です。

ホーム画面

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

歩数を手入力（昨日の歩数入力・まとめて入力）

ウォーキング
ラリー参加

チーム参加

歩数入力

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」

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

歩数を手入力（歩数入力＆日付）

ウォーキングラリー参加

チーム参加

歩数入力

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

※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。

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

毎日の取り組みかた

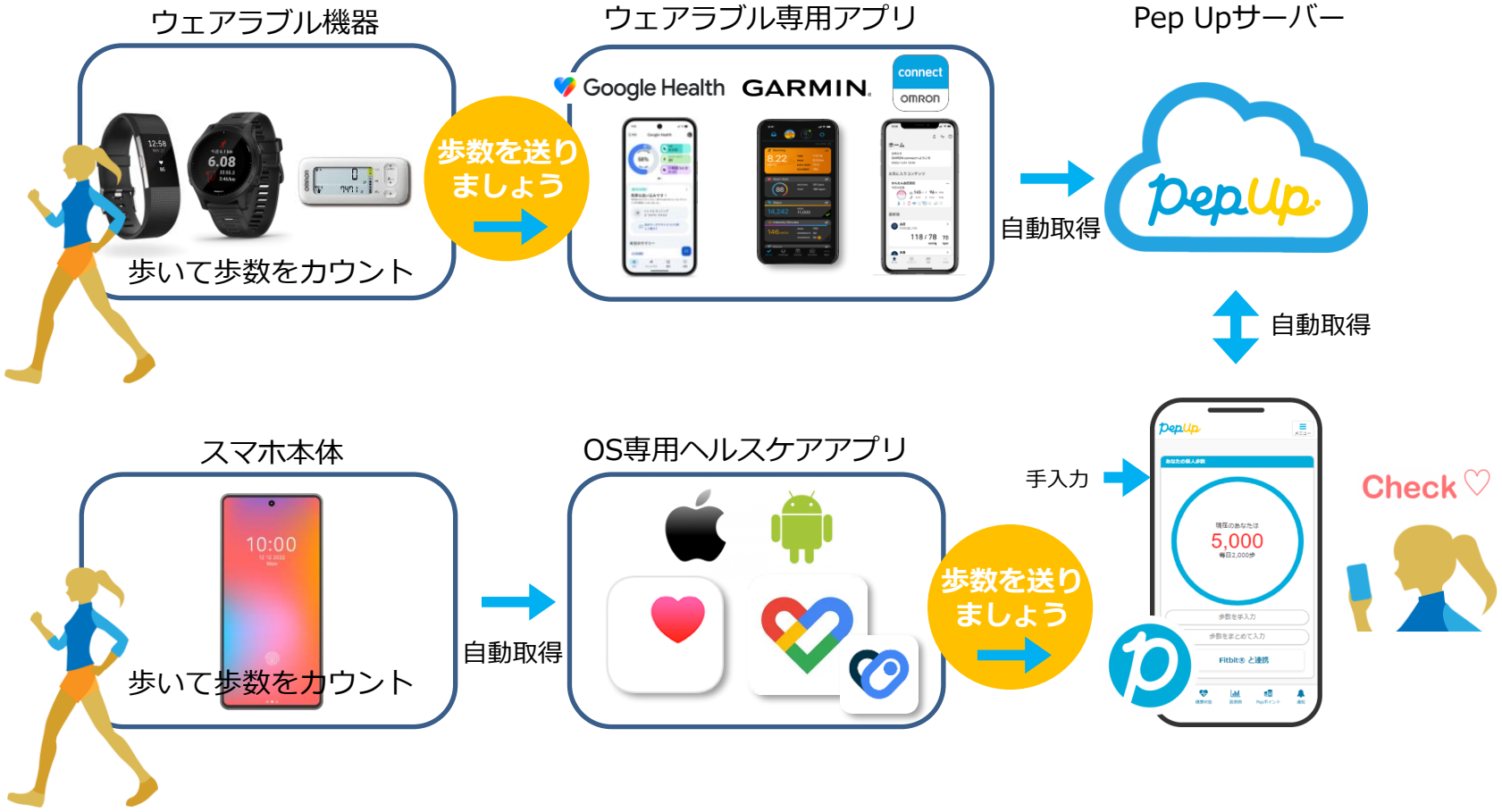
ウォーキングラリー中の取り組み方について説明します。

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

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。

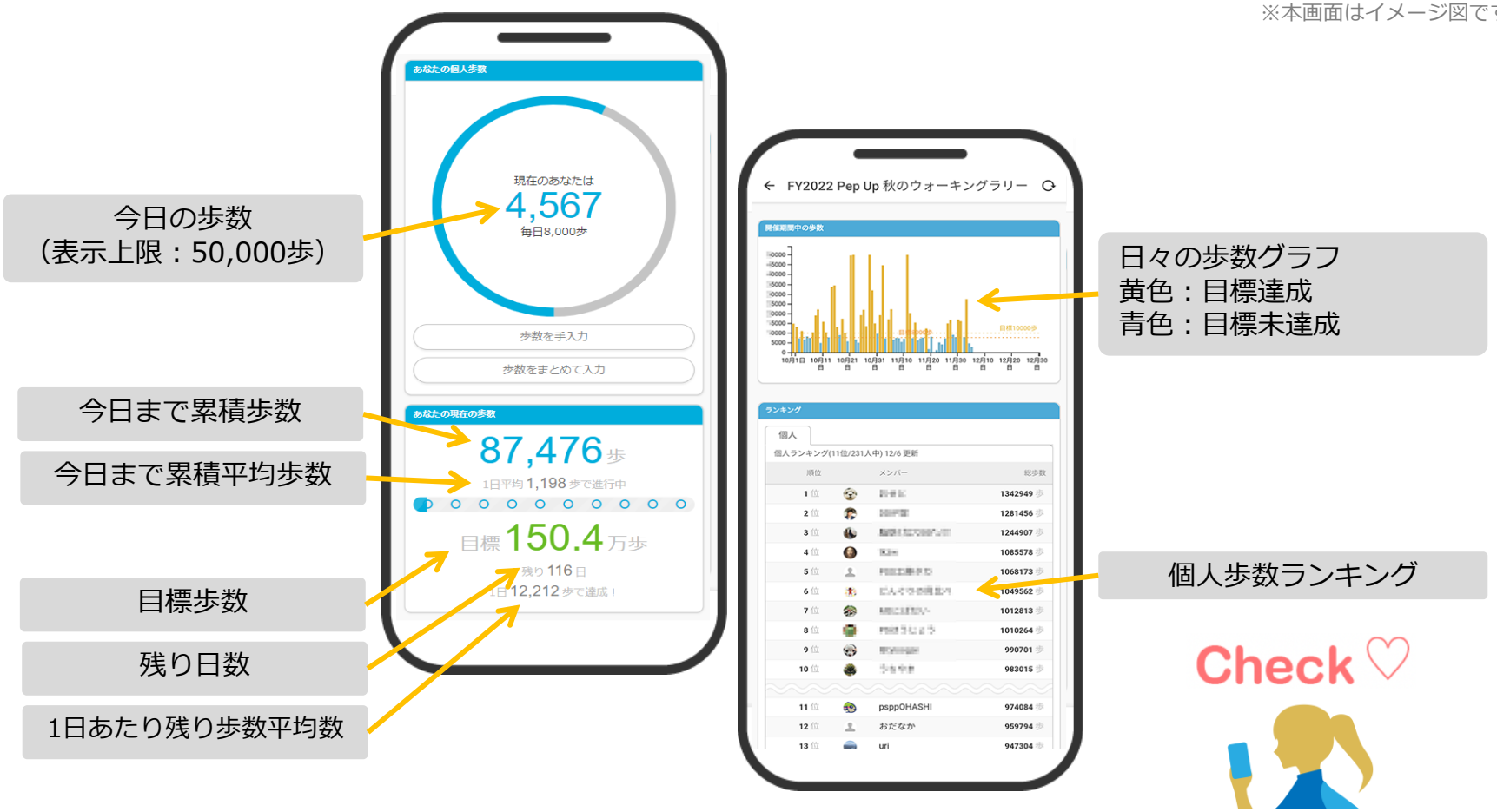


©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

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。



©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

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。

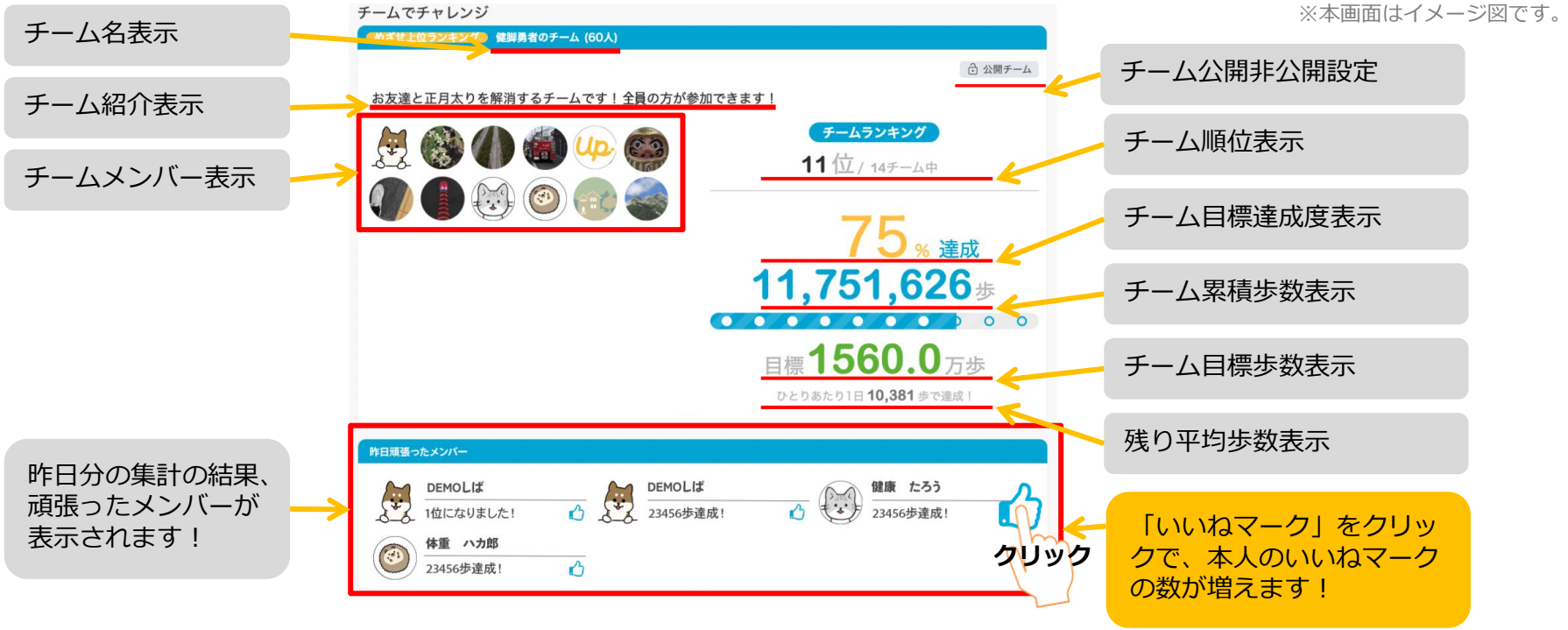
※本画面はイメージ図です。

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

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は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。



<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」

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

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	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	ゆるりと	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。

<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。

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

よくある質問

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

よくある質問①

スケジュールに関して

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５０日間の歩数が集計に反映されます。
歩数入力締切日	ウォーキングラリー終了後、開催期間すべての歩数入力が完了する日です。 遡って入力できる期間が7日間のため、終了日の7日後に設定されています。 すべての日の歩数入力締切日ではありませんのでご注意ください。 **遡って入力できる期間（7日間）を過ぎてから歩数を手入力した場合、ウォーキングラリーの集計には反映されません。** 歩数の入力誤りや入力漏れを防ぐためにも、データ連携をおすすめします。 （例）5月1日分　→　5月8日までに入力された歩数が集計される

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

チームに関して

項目	説明
複数チームの参加は可能か？	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るか？	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るか？	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無くなります。
リーダーは変更できるか？	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か？	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。

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

よくある質問③

その他

項目	説明
歩数データの連携中でも手入力は可能か？	Google Health（Fitbit）・Garmin・スマホアプリ連携中でも、「歩数をまとめて入力」から日付を指定して手入力ができます。 連携の自動取得と手入力のうち、歩数の多い方が集計に反映されます。
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？	開催中に資格喪失となった場合、健保へのご連絡は不要ですが、ポイントが付与されないことがあります。 資格喪失後３か月間はPep Upが利用可能なため、ウォーキングラリーも参加できるようになっていますが、**開催期間終了日時点で資格喪失している方は対象外としていますので、開催中に資格喪失予定がある方や、開催前に資格を喪失している方は参加をご遠慮ください 。**
資格喪失者へのポイント付与はどうなるか？	ポイント付与時に資格を喪失している場合、ポイントが付与されないことがあります。 また、資格喪失後３か月が経過すると未使用のポイントも失効します。
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？	集計に不具合が生じる可能性があるため、ウォーキングラリー開始後は原則参加を取り消すことができません。
ウォーキングラリー終了後、ページはいつまで閲覧可能か？	ウォーキングラリーのページは終了日の翌月末まで公開しています。

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

よくある質問④

その他

項目	説明
まとめて歩数を手入力したい・入力を忘れてしまうので、遡って入力できる期間（7日間）をやめてほしい（延長してほしい）	終了間際に歩数をまとめて入力すると最後にランキングが変わってしまうことや、不正防止のため、遡って入力できる期間を設定しています。 なるべくリアルタイムでのランキング集計ができるよう、また歩数の入力誤りや不正防止のためにも、期間内の歩数登録にご協力をお願いいたします。 7日以内のご登録が難しい場合は、データ連携をご検討ください。
虚偽申告・不正防止のために手入力をやめてほしい	業務上スマホを持ち歩けない方や、Fitbit・Garminなどの歩数連携できる機器を持っていない方もご参加いただけるよう、手入力可能としています。 当組合で歩数の確認が必要と判断した参加者の方へは、取り組みの状況等を確認させていただいております。

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

お問合せ先

Google Health(Fitbit)に関するお問い合わせ

Google Healthアプリの使い方、 Google Healthアプリに歩数が同期しない場合などは、Google Health ヘルプ窓口へお問い合わせください。

[サポートに連絡]
https://support.google.com/googlehealth/gethelp?hl=ja

OMRON connectに関するお問い合わせ

OMRON connect対応機器とOMRON conncetアプリの連携でご不明な点がある場合はOMRON connectサポートにお問い合わせください。

[OMRON connect サポート]
https://www.healthcare.omron.co.jp/support/contact/

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。

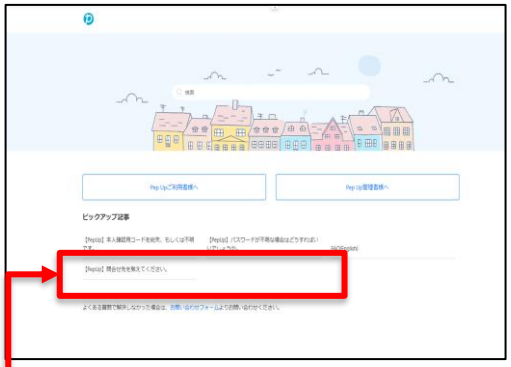
[各種お問い合わせ先]
https://www.garmin.co.jp/company/contact/

Google Fitに関するお問い合わせ

Google Fitとヘルスコネクト間の設定についてご不明点がある場合は、Google Fitまたはヘルスコネクトのヘルプページ等をご参照ください。
[Google Fit ヘルプページ]
https://support.google.com/fit/?hl=ja#topic=9499137
[ヘルスコネクト ヘルプページ]
https://support.google.com/android/answer/13770320?h=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

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.