

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）

■みんなで歩こう！「チームでチャレンジ！」

■各目標と達成時の獲得ポイント

■ウォーキングラリー詳細（日程&概要）

■エントリー方法

- [エントリー方法（ログイン）](#)
- [エントリー方法（ウォーキングラリーページへ）](#)
- [エントリー方法（概要確認と参加ボタン）](#)
- [エントリー方法（エントリー済確認）](#)

■毎日の取り組みかた①＜チームでの参加と楽しみかた＞

- [チームメンバーと歩数で盛り上がりましょう！](#)

■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）](#)
- [参加チームを選択（チーム情報確認）](#)
- [参加チームを選択（間違ってチームに入った場合）](#)

■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）](#)
- [自分で新規チームを作成（チーム情報入力）](#)
- [自分で新規チームを作成（参加者へURLで招待）](#)

■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](#)

■毎日の取り組みかた②＜歩数の取得と集計の見かた＞

- [Pep Upで毎日歩数を取得＆チェックしましょう！](#)

■歩数の取得＜4つの歩数データ取得の方法＞

- [歩数の取得（PepUpアプリをインストール）](#)

■スマホ本体から歩数を取得

- [スマホ本体から歩数の取得（iOS「ヘルスケア」と連携）](#)
- [スマホ本体から歩数の取得（Android：「ヘルスコネクト」と連携）](#)
- [スマホ本体から歩数の取得](#)

■Fitbitから歩数を取得

- [Fitbitから歩数取得（準備～同期までの流れ）](#)
- [Fitbitから歩数取得（PC上でFitbitとの連携方法）](#)
- [Fitbitから歩数取得（アプリでFitbitとの連携方法）](#)
- [Fitbitから歩数取得（実際の同期方法）](#)

■Garminから歩数を取得

- [Garminから歩数取得（準備～同期ながれ）](#)
- [Garminから歩数取得（PC上でGarminとの連携方法）](#)
- [Garminから歩数取得（アプリでGarminとの連携方法）](#)
- [Garminから歩数取得（実際の同期方法）](#)

■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](#)
- [「称号機能」でモチベーションを維持していきましょう！](#)

■よくある質問

- [よくある質問①](#)
- [よくある質問②](#)
- [よくある質問③](#)

■お問合せ先

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

最大1,500ポイント

チーム目標

最大1,000ポイント

みんなで歩こう！「チームでチャレンジ！」

チームをつくる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」

新規開運ウォーキング2025
Pep Upサンプル健康保険組合
開催期間 1月1日～1月31日

チームでチャレンジ

チームランキング
11位 / 14チーム中

75% 達成
11,751,626 歩
目標 1560.0 万歩
ひとりあたり1日 10,381歩で達成！

毎日歩いたメンバー
DEMOLは 1位になりました！
DEMOLは 23456歩達成！
健康たろう 23456歩達成！
体調ハカル 23456歩達成！

あなたの個人歩数
あなたの現在の歩数
208,424歩
1日平均 635歩で達成中

目標 390.0 万歩
残り 23日
1日 14,430歩で達成！

前後期間中の歩数
歩数を手入力
歩数をまとめて入力
Fitbit® と連携

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**
- **500ポイント**
- 個人目標 1日平均**10,000歩以上**
- **1,500ポイント** ※個人賞の最大獲得ポイントは1,500ポイントです。

チーム賞

- チーム目標 1人あたり 1日平均 **10,000歩以上**
- チームメンバー全員に**1,000ポイント**

※ウォーキングラリー終了時に健康保険組合の資格を喪失している場合は、目標を達成していてもポイント付与の対象外になります。

ウォーキングラリー詳細（日程&概要）

◆ エントリー期間

- ・2026年1月16日(金)～ 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)
- ・歩数登録締切日： 2026年4月5日 (日)

◆ 制限事項

- ・チーム人数：3人～10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。

◆ 遡って登録できる期間

- ・5日間
※この期間内にデータの取得状況を確認してください。
期間を過ぎてからの運動は結果に反映されません

◆ Pep Upでの歩数取得方法

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



※本画面はイメージ図です。

ログイン画面

Eメールアドレス:

パスワード:

私はロボットではありません

ログイン

ログイン状態を保持する

※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

ログインできない場合 (FAQ)

エントリー方法（ウォーキングラリーへ）

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

densuke74
健康年齢 : - 歳
Pepポイント: 1 pt

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
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

【重要】特定保健指導の予約はお済
【重要】特定保健指導の予約はお済みですか？本文：すでにお知らせしていますが、

LET'S WALK
ウォーキングラリー エントリー開始
1 1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

おすすめの健康記事
メタボ川柳
【メタボ川柳】夏フェス
43100 1 ポイント

LET'S WALK
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。

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。



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。

※本画面はイメージ図です。

ウォーキングラリー参加画面



「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！

設定

PepUp ラリー 花子 健康年齢 Pepポイント

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

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

チームでチャレンジ めざせ上位ランキング ☆タッチタッチウォーキング☆ (5人)

108 目標

Check

アイコンをクリックするとプロフィールが見れます！

昨日頑張ったメンバー ラリー 花子 30000歩達成！ ラリー 花子 1位になりました！

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。

チーム名表示

チーム紹介表示

チームメンバー表示

昨日分の集計の結果、頑張ったメンバーが表示されます！

チームでチャレンジ
めざせ上位ランキング 健脚勇士のチーム (60人)

お友達と正月太りを解消するチームです！全員の方が参加できます！

公開チーム

チームランキング
11位 / 14チーム中

75 % 達成

11,751,626 歩

目標 1560.0 万歩
ひとりあたり1日 10,381 歩で達成！

チーム目標歩数表示

チーム累積歩数表示

チーム目標達成度表示

チーム順位表示

チーム公開非公開設定

残り平均歩数表示

クリック 「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！

<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」 ※まとめて登録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	ノンケア	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	ゆりりど	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 步	△ 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。密かに競い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。

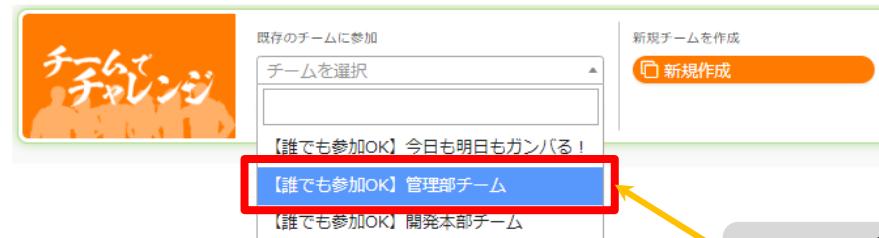
②公開されているチーム一覧が表示されますので、いずれかのチームを選択してください。

チーム選択画面

※本画面はイメージ図です。



チーム選択プルダウン



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

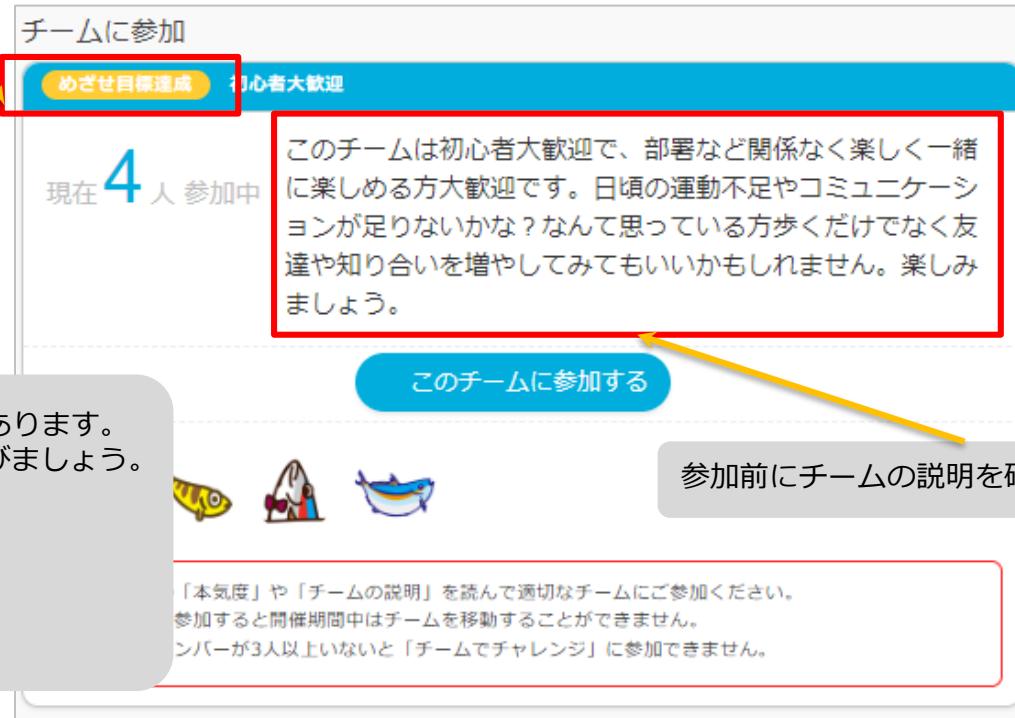
チームの本気度は3段階あります。
ご自分に合うチームを選びましょう。

- 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

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。



参加チームを選択（間違ってチームに入った場合）

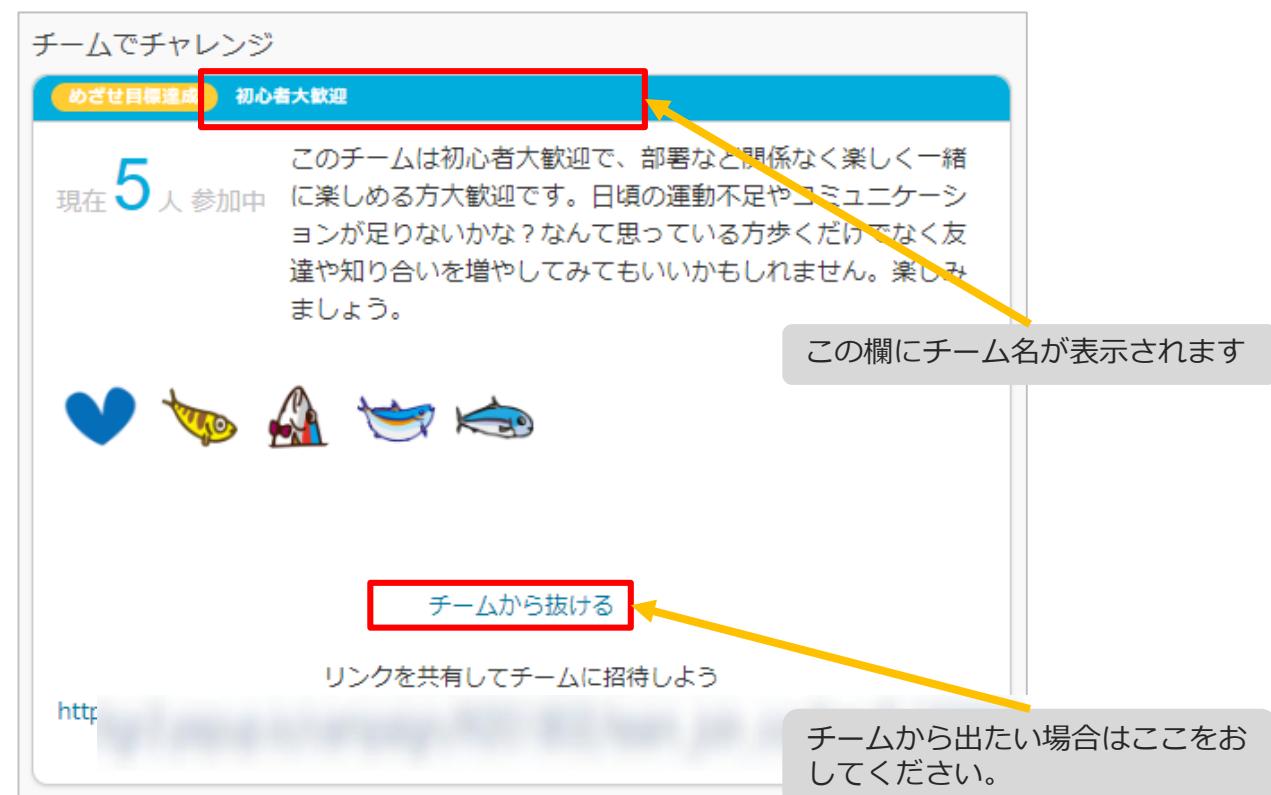
ウォーキング
ラリー参加

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。



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。



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

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

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。
⚠ チームページを複数つくると「チームアカウント」に登録できません。

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、みんなで一緒に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 ▼
* 非公開にな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が表示されます。

✓ 新規作成

各項目を入力し登録します

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知れないで注意です。

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

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。

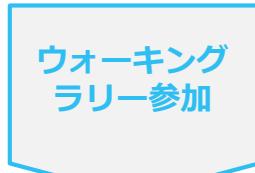


ここに表示されるURLを招待したい人に伝えます

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。

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。



2025年12月31日をもって、Pep UpとGoogle Fitとのデータ連携を終了いたしました。
Google Fitをご利用中のAndroidユーザーの皆さんには、「ヘルスコネクト」への切り替えをお願いいたします。（詳細は[こちら](#)）

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。

日々の歩数グラフ
黄色：目標達成
青色：目標未達成

個人歩数ランキング

Check ❤️

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、OMRON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
※Google Fitのデータを連携する場合は「ヘルスコネクト」を経由する必要があります（詳細後述）。

スマホ本体から歩数の取得（iOS「ヘルスケア」と連携）

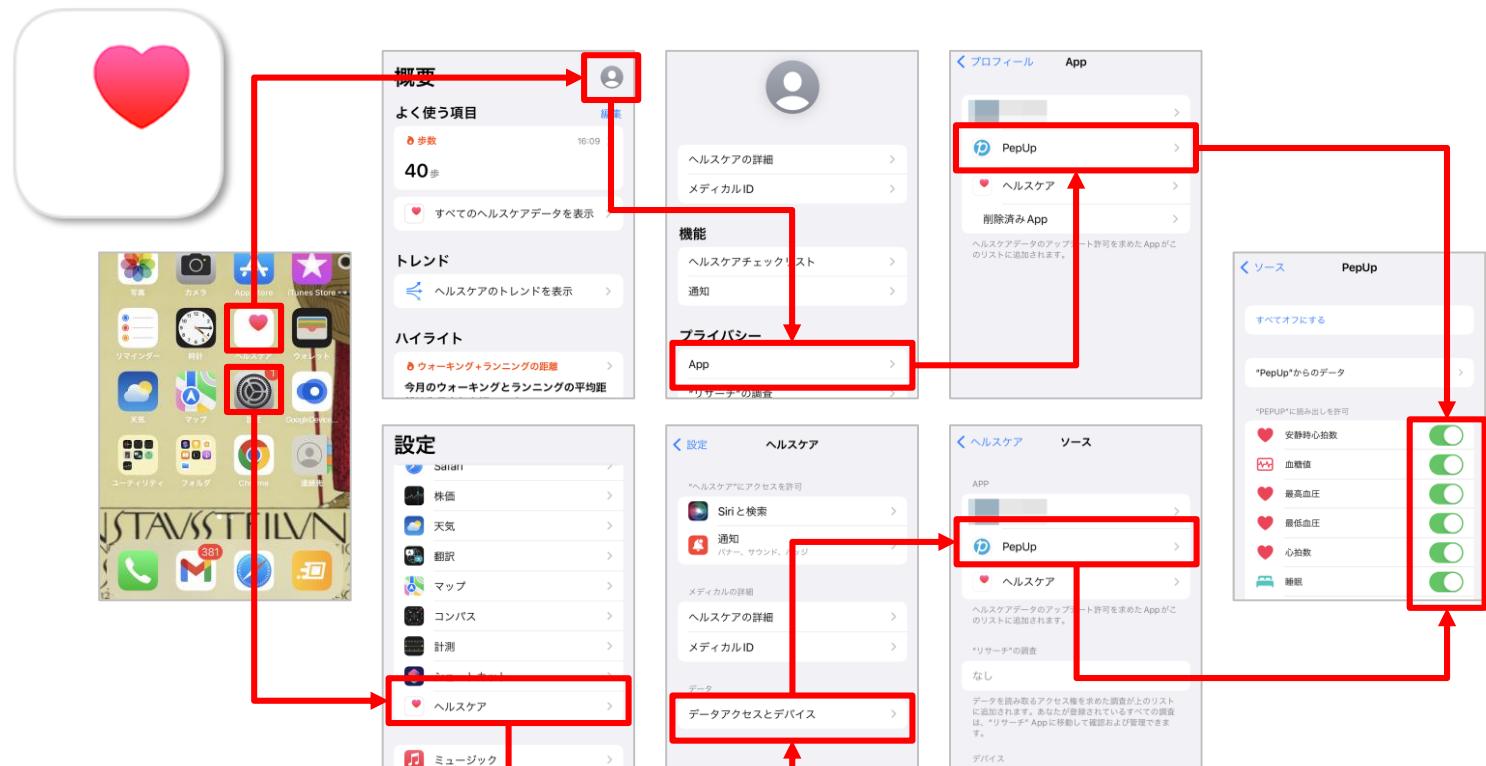
ウォーキング
ラリー参加

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「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,Our
a, 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

- ① Google 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。

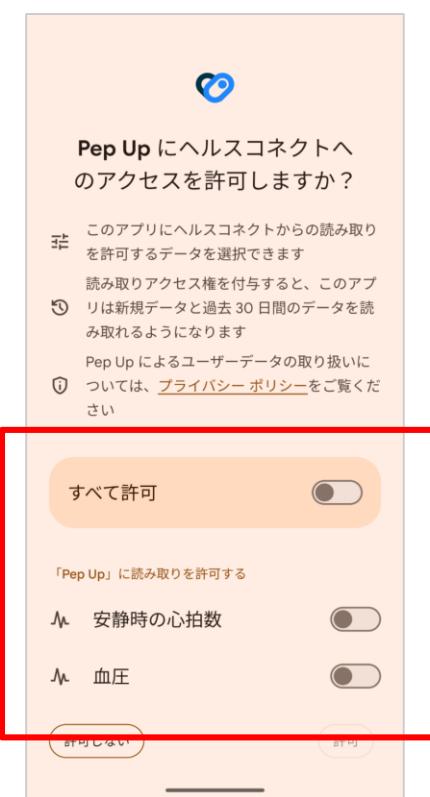
②-1



②-2



③



▲Pep Upホーム画面

▲Pep Up外部連携サービス画面

▲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）



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。

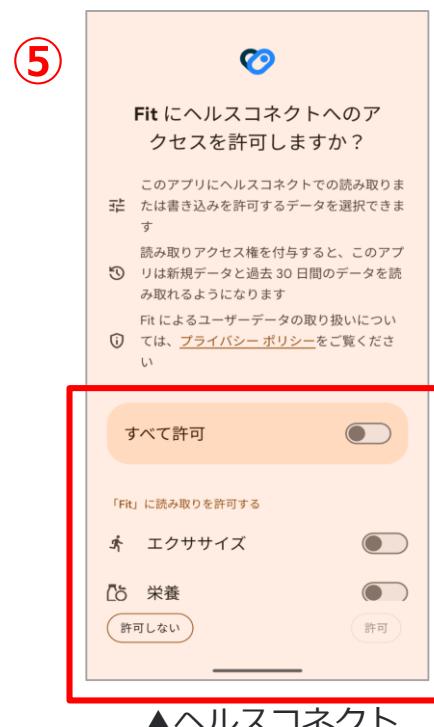
スマホ本体から歩数の取得（Android「ヘルスコネクト」と連携）



ヘルスコネクトとGoogle Fitの連携（2）

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

スマホ本体から歩数の取得

ウォーキング
ラリー参加

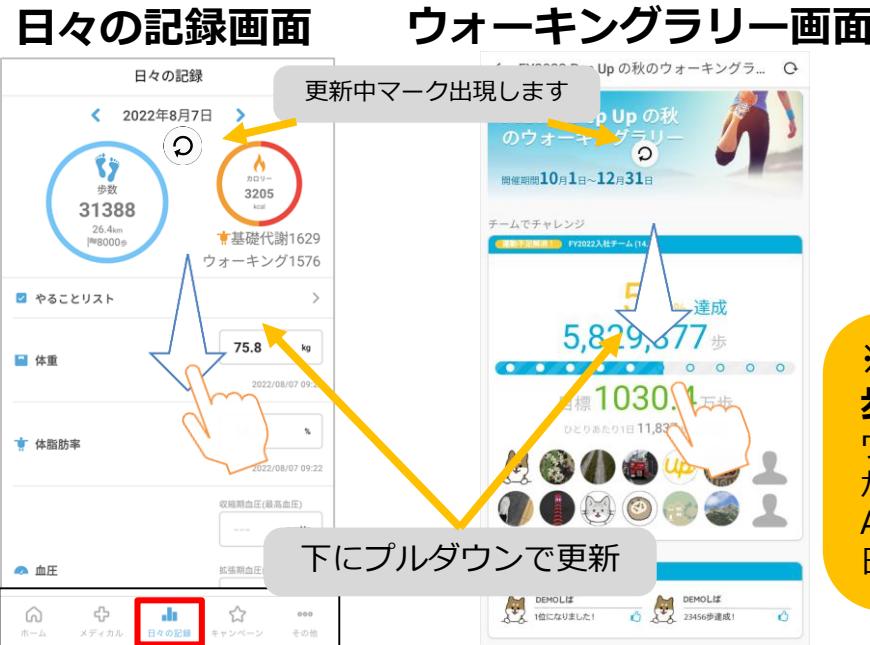
チーム参加

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。

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

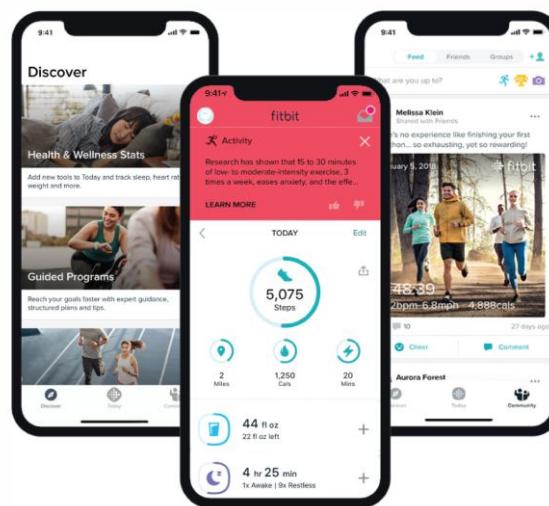
チーム参加

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）



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！」で完了です

※本画面はイメージ図です。

※ログイン画面の表示に数分かかることがあります

Fitbitから歩数取得（アプリでFitbitとの連携方法）

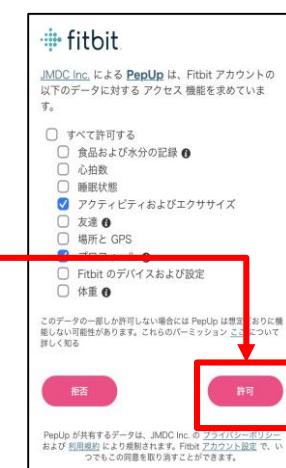
ウォーキング
ラリー参加

チーム参加

歩数入力

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。

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ともかまいません。

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）

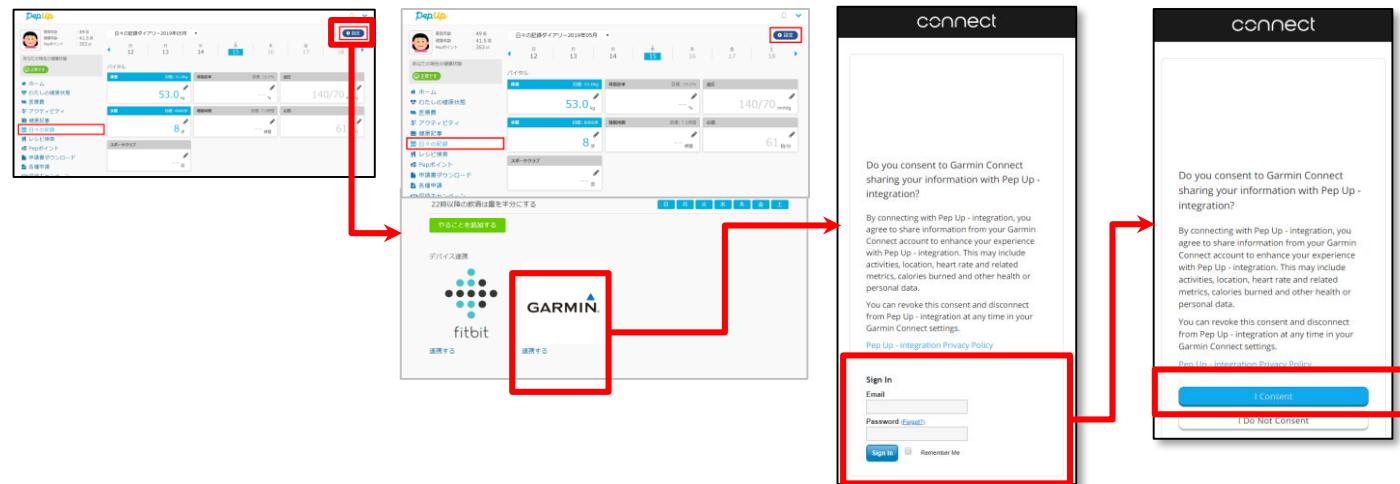
ウォーキング
ラリー参加

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。

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。

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

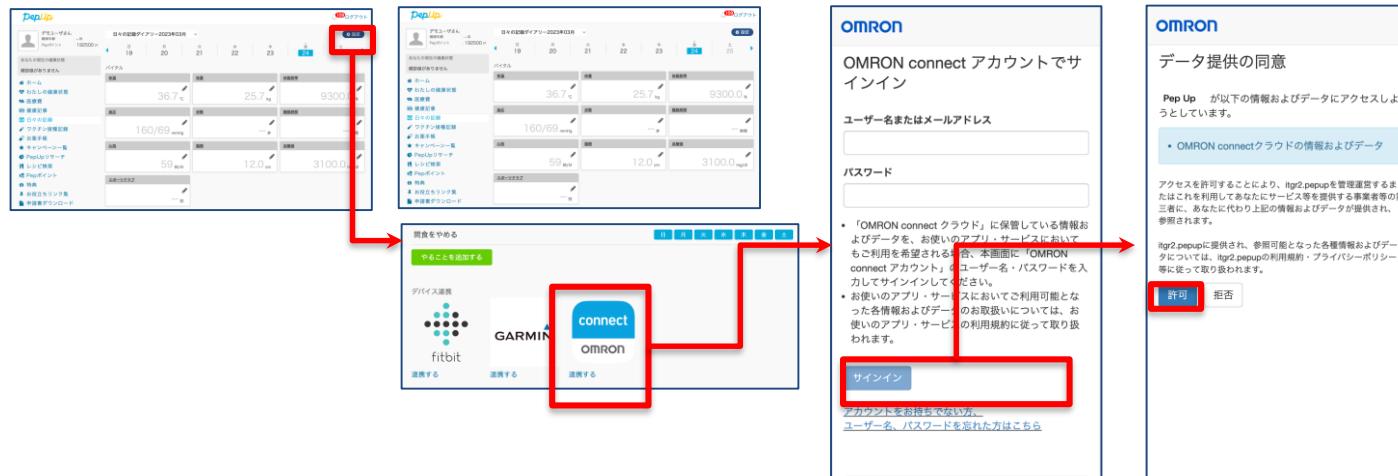
OMRONから歩数取得（PC上でOMRONとの連携方法）

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



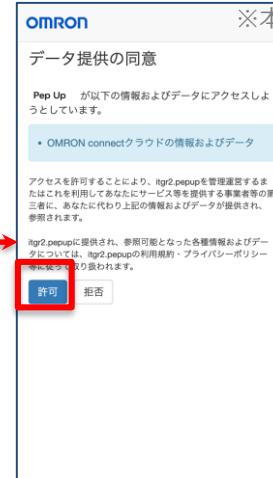
1. Pep Upにログインし、アプリ右下の「その他」をタップします



2. 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。

※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：

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

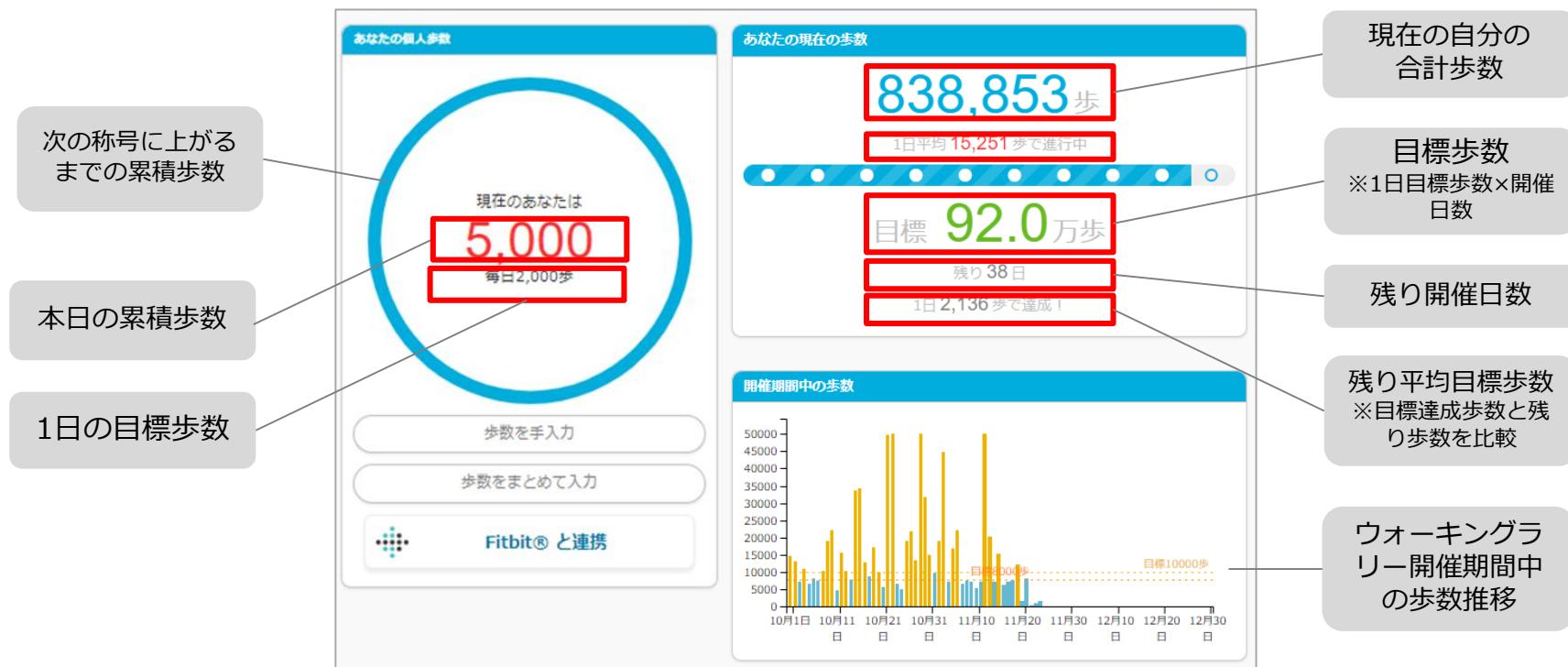


2. OMRON connectアプリで同期すると、Pep Upに反映します。反映に時間がかかる場合もあります。

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

日付について

項目	説明
エントリー期間 (1/16~2/28)	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 (3/1~3/31)	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。
歩数登録締切日 (4/5)	ウォーキングラリー終了後、歩数登録を受け付ける期日が設定されています。

よくある質問②

チームについて

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？	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た後は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？	イベント期間中に資格を喪失した場合はポイント付与の対象外となります。
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？	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>

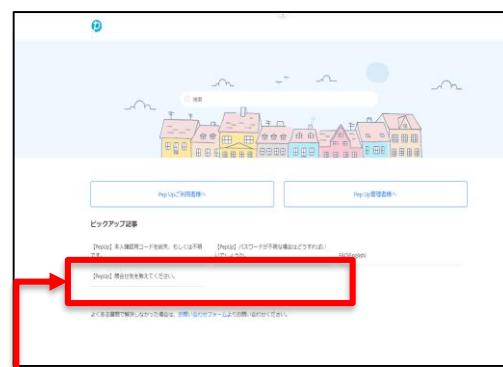
OMRON connectに関するお問い合わせ

OMRON connect対応機器とOMRON connect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/>

Pep Upに関するお問い合わせ



「よくある質問」を読んで解決しない場合は、
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>

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?hl=ja>

The logo for PepUp features the word "PepUp." in a lowercase, sans-serif font. The letters are primarily blue, except for the letter "U" which is yellow. The "U" has a unique, rounded, and slightly irregular shape.