Pepウォーキング マニュアル

Pep Up未登録の方は、登録完了後エントリーしてください。 登録方法は https://www.its-kenpo.or.jp/kanri/PepUp.html をご参照ください。



Pepウォーキング(はじめに)

2025年11月1日から、Pepウォーキングを開催します。

個人やチームで参加し目標歩数を達成すると、Pep Up 内で電子マネーや様々な商品と 交換できるPepポイントがもらえますので、奮ってご参加ください!

個人目標

チーム目標

各目標と達成時の獲得ポイント

個人賞

- 1日平均9,000歩以上 1,000ポイント
- 1日平均6,000歩以上 500ポイント
- 1日平均3,000歩以上 200ポイント

チーム賞(1人あたり平均)0歩の方はポイント付与の対象外です。

- 1日平均9,000歩以上 1,000ポイント
- 1日平均6,000歩以上 500ポイント
- 1日平均3,000歩以上 200ポイント

以下の場合は目標歩数を達成していてもポイント付与の対象外となります。

- ・開催期間中に当組合の資格を喪失
- ・開催期間中に転職などで当組合の資格が変更

Pepウォーキング詳細(日程&概要)

エントリー期間

2025年10月1日(水)~ 2025年10月31日(金)

開催期間

2025年11月1日(土)~ 2025年11月30日(日)

歩数連携締切日

2025年12月7日(日)

遡って連携できる期間 7日間

Pep Upでの歩数取得方法

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

制限事項

- ・チーム人数:3人~10人
- ・1日の有効歩数上限:20,000歩

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。 Fitbit機器などのアプリと同期してPep Upにデータが反映されているか かならずご確認ください。

- · Pep Upアプリにログインしないと歩数は連携されません。
- 7日を過ぎた歩数は連携されません。
- ・手入力した歩数は集計対象外です。
- ・<u>11/1時点で<mark>2名以下</mark>の場合はチーム不成立となりチームポイントが付与されません。</u>
- ・上限を超えた歩数は反映されません。
- ・歩数に疑義が生じた場合、事務局より連絡することがあります。連絡に返事が無い場合はポイント付与対象としないことがあります。

※Pepウォーキングの集計対象歩数について

Pepウォーキングの歩数は14時から集計が行われ順次表示されます。AM11時までに連携されている前日までの歩数を集計対象としています。**7日を過ぎた歩数は連携されません**。

エントリー方法

居住地に関わらずご参加いただけます。

エントリー方法(ログイン)

Pepウォーキ ング参加

チーム参加

歩数入力

① Pep Upにログインします。

※本画面はイメージ図です。



【ホームページ】 https://pepup.life/

【Pep Upアプリ】



iOS用



Android用

ログイン画面



エントリー方法(Pepウォーキングページへ)

Pepウォーキ ング参加 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 Pepウォーキング参加ページへアクセスします。

チーム参加

歩数入力

資格喪失済みの方

資格喪失後90日間はPep Upを利用できますが、 Pepウォーキングの参加資格はございません。

開催期間中に資格を喪失する方

ポイントは付与されません。 チーム参加はお控えください。



エントリー方法(概要確認と参加ボタン)

Pepウォーキ ング参加

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。 個人で参加する方はこれでエントリー完了です。
 - (※チームに参加する場合はマニュアル【**チームへの参加**】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)

Pepウォーキ ング参加

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。

Pepウォーキング参加画面

※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。

歩数の連携と集計の見かた

Pep Upアプリにログインしないと歩数は連携されません。

Pep Upで毎日歩数を連携&チェックしましょう!

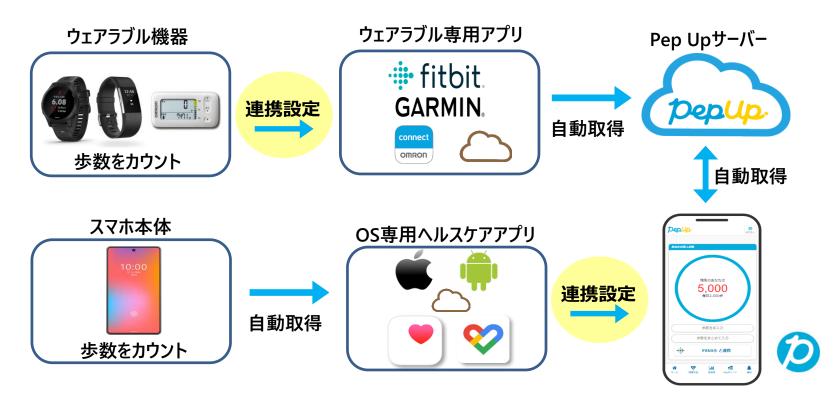
Pepウォーキングでは、開催期間中の参加者の歩数を毎日集計しています。

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連携することができますが、それぞれアプリを 立ち上げてデータを連携する必要があります。

Pep Upアプリにログインしないと歩数は連携されません。

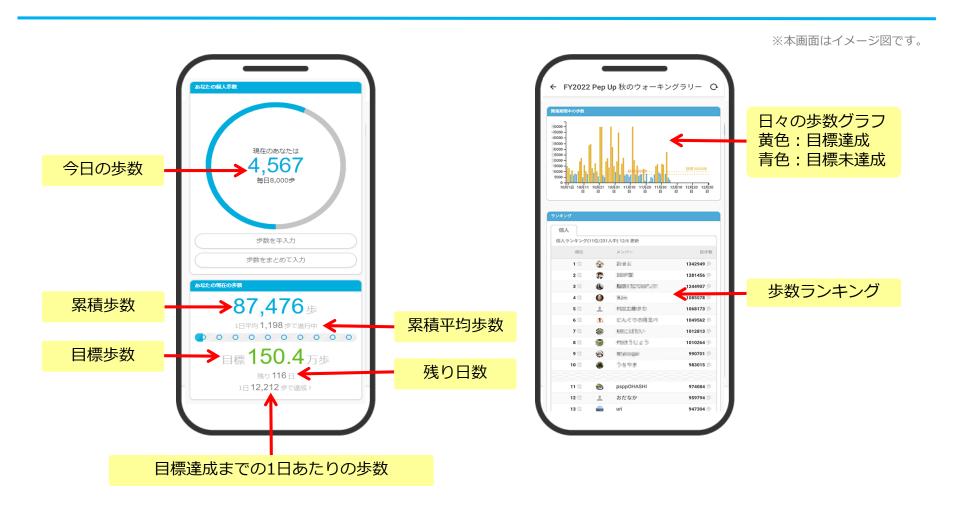
歩数のチェックを兼ねて、毎日Pep Upにログインしましょう!

※本画面はイメージ図です。



Pep Upで毎日歩数を連携&チェックしましょう!

歩数データを連携することで日々の歩数の変化をグラフで見たり、 参加者のランキングを確認することができます。



様々なランキングで楽しく競えます

歩数ランキングには、「個人ランキング」「チーム内ランキング」「チームランキング」があります。

※本画面はイメージ図です。

ランキング名称	説明
個人ランキング	Pepウォーキング開始日から 集計日前日までの総歩数をランキング
チーム内ランキング	
チームランキング	Pepウォーキング開始日から 集計日前日までの1人あたりの 総歩数を元にランキング

個人	チーム内 チーム		
チーム内ラン	ンキング 8/9 14時更新		
順位	メンバー	総歩数	評価
1位(🎒 ばばばばんけーき	10000 🦘	()3
2位	まかはは	9458步	00
3位	ghiro chiro	8280步	00
4位	ペプ美	6555步	00
5位	◇ ペプ子	5533 🤣	00
6位	1 イチゴウ	3581步	Ů0
7位	■ ペプ美	0步	00

※ Pepウォーキングの集計対象歩数について

Pepウォーキングの歩数は14時から集計が行われ順次表示されます。AM11時までに連携されている前日までの歩数を集計対象としています。**7日を過ぎた歩数は連携されません**。

チームでの参加と楽しみかた

Pepウォーキング期間中の基本的な取り組み方について説明します。 個人戦のみの参加も可能です。

喪失済みのアカウントおよび**ウォーキングラリー期間中に喪失する方** のチーム参加はお控えください。

総歩数が0歩の方はチーム賞のポイント付与対象外です。

チームメンバーと歩数で盛り上がりましょう!

Pepウォーキングでは個人戦だけではなく、チームを作って目標歩数達成を目指すことができます。 チームメンバーの歩数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。 Pepウォーキングの機能を事前にチェックしておきましょう!

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。



ニックネームの設定と自己紹介を書きましょう!

※いつでも変更可能ですが、Pepウォーキング開催期間中はニックネームを変更しないようお願いします。

チームメンバーと歩数で盛り上がりましょう!

仲間だけで参加できるチーム**「非公開型チーム」**、だれでも自由に参加できるチーム**「公開型チーム」**を 設定できます。



前日分集計の結果、頑張ったメンバーが表示されます!

く頑張ったメンバーが表示される条件> ※毎日集計前(AM11:00)の連携が必要です。

- ・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
- ・チーム内順位で新たに1位になる

チームへの参加

く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)

Pepウォーキ ング参加

- 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。

チーム参加

歩数入力

チーム選択画面



※本画面はイメージ図です。

参加チームを選択(チーム情報確認)

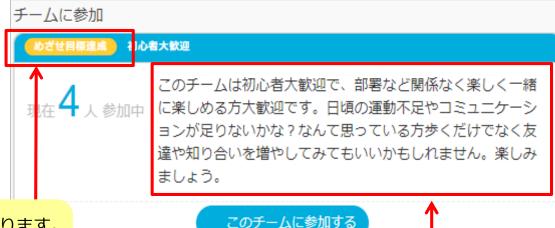
Pepウォーキ ング参加 ③ 参加したいチームの「本気度」「チームの説明」「メンバー」を確認し、「このチームに参加する」をクリックします。

※本画面はイメージ図です。

チーム参加

歩数入力

チーム参加承諾画面



チームの本気度は3段階あります。 自分に合うチームを選びましょう。

- ・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「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。

参加チームを選択(間違ってチームに入った場合)

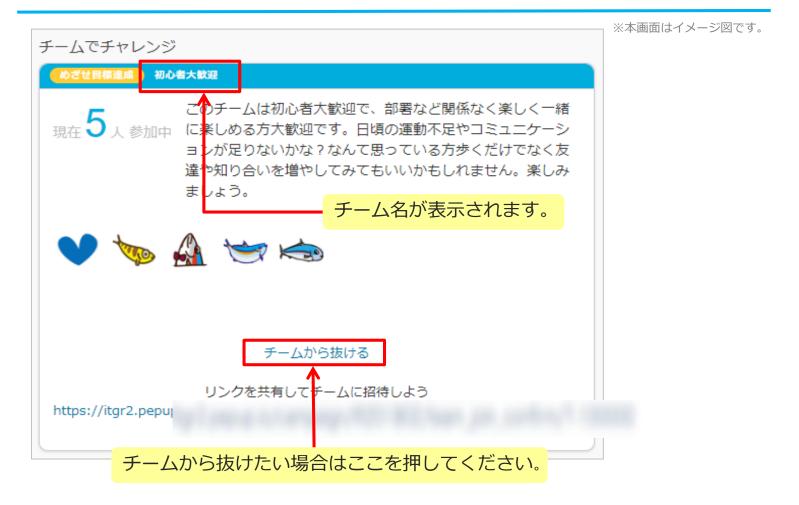
Pepウォーキ ング参加

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。 改めて参加したいチームを選択してください。

※エントリー期間終了後は、チーム変更・脱退することはできません。



チームの作成

<自分で新規チームを作成する方法>

公開設定にご注意ください。 知人だけでチームを作りたい場合は**「非公開」**に設定してください。

自分で新規チームを作成(チーム作成)

Pepウォーキ ング参加 ① 「チームでチャレンジ」の「新規作成」をクリックします。

※本画面はイメージ図です。

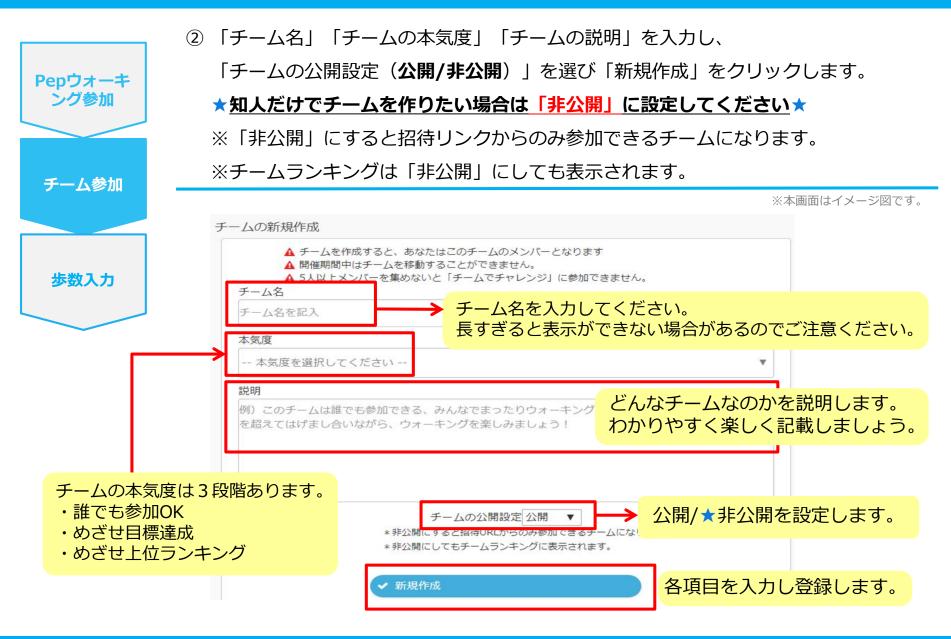
Pepウォーキング参加画面

チーム参加

歩数入力



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)

Pepウォーキ ング参加

チーム参加

歩数入力

チーム画面に表示される招待URLをコピーし、招待したい参加者へ共有してください。

※エントリー期間を過ぎると参加できません。

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てください。

チームからの招待

く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

Pepウォーキ ング参加

チーム参加

歩数入力

※既にPepウォーキングにエントリーし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 Pepウォーキング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の参加確認画面が表示されます。

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	Pepウォーキングへ参加登録ができる期間です。
(10/1~10/31)	この期間に新規チームの作成、チームへの参加や移動ができます。
Pepウォーキング期間	Pepウォーキングの開催期間です。
(11/1~11/30)	この期間の歩数が集計されます。
歩数連携締切日 (12/7)	Pepウォーキング終了後、歩数連携ができる最終日です。 締切日までに歩数連携が完了しているかご確認ください。 遡って連携できる期間は7日間です。 7日を過ぎた歩数は連携されません。

よくある質問②

チームに関して

項目	説明
複数のチームへ参加は可能?	参加できるチームは1つのみです。
リーダーはチームから抜けること ができる?	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。 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。 リーダーは、チーム名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?	直接削除することはできません。 メンバー全員が抜けるとエントリー期間終了後にチームは無くなります。
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。
2名以下のチームはどうなる?	チームポイントは付与されません。 (チームは成立していませんが各メンバーの画面に表示されてしまいます。 チームランキングには載りません。)
総歩数0歩でもチーム賞のポイン トを獲得できる?	総歩数が0歩の方はチーム賞のポイント付与対象外です。

よくある質問③

その他

項目	説明
Pepウォーキング開催中に参加者 が資格喪失したらどうなる?	Pepウォーキングに参加はできますが、 ポイントは付与されません。
資格喪失者へのポイント付与はど うなる?	Pepウォーキング実施期間中に当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の対象外となります。
Pepウォーキング期間中、怪我で 歩けなくなった。チームを抜ける ことはできる?	開始後は参加を取り消すことができません。

お問い合わせ先

お問い合わせ先

Pepウォーキングに関するお問い合わせ

関東ITソフトウェア健康保険組合 データヘルス計画推進課

TEL: 03-5925-5340 (平日9:00~17:00)

Pep Upに関するお問い合わせ

Pep Up の「よくある質問」もしくは、Pep Up お問い合わせフォーム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



