

Pepウォーキング マニュアル



Pepウォーキング（はじめに）

2024年5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）

- 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

※下記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。

- ・ 実施期間中に当組合の資格を喪失
- ・ 実施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

- ・ 2024年4月1日(月)～ 2024年4月30日(火)

◆ 開催期間

- ・ 2024年5月1日(水)～ 2024年5月31日(金)

◆ 歩数連携締切日

- ・ 2024年6月7日(金)

◆ 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
- ・ 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ならずご確認ください。

※手入力した歩数は集計対象外です。

7日を過ぎた歩数は連携されませんのでご注意ください。

※5/1時点で2名以下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。

※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時までには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。



【ホームページ】
<https://pepup.life/>

【Pep Upアプリ】



iOS用



Android用

※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 the text 'プライバシー・利用規約' (Privacy Policy / Terms of Service). 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 device with multiple people, please uncheck 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（Pepウォーキングページへ）

Pepウォーキング参加

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Pepウォーキング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 top navigation bar with the PepUp logo and a 'ログアウト' (Logout) button. Below the navigation bar, there is a user profile section with the name 'densuke74', health age, and points. A central section titled 'あなたの現在の健康状態' (Your current health status) shows '健診値がありません' (No checkup values). A sidebar on the left contains various menu items like 'ホーム', 'わたしの健康状態', '健康記事', etc. The main content area features a '健保からのお知らせ' (Notice from health insurance) section with a red-bordered box around a 'ウォーキングラリーエントリー開始' (Walking Rally Entry Starts) announcement. Below this is a 'おすすめの健康記事' (Recommended health articles) section. At the bottom, there is a 'LET'S WALK' banner with a red-bordered box around it. A yellow callout box with a red arrow points to both the announcement and the banner, stating 'どちらからでもエントリーできます。' (You can enter from either).

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。

どちらからでも
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）

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）

※本画面はイメージ図です。

エントリー画面

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
レシビ検索
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
設定
よくある質問

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	3000歩以上歩きます
チーム目標	チーム総歩数として10000歩
カウントされる歩数	手入力
測って入力できる期間	7日間

「参加する」を押して、
エントリー完了です。

参加する

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。

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。

歩数の連携と集計の見かた

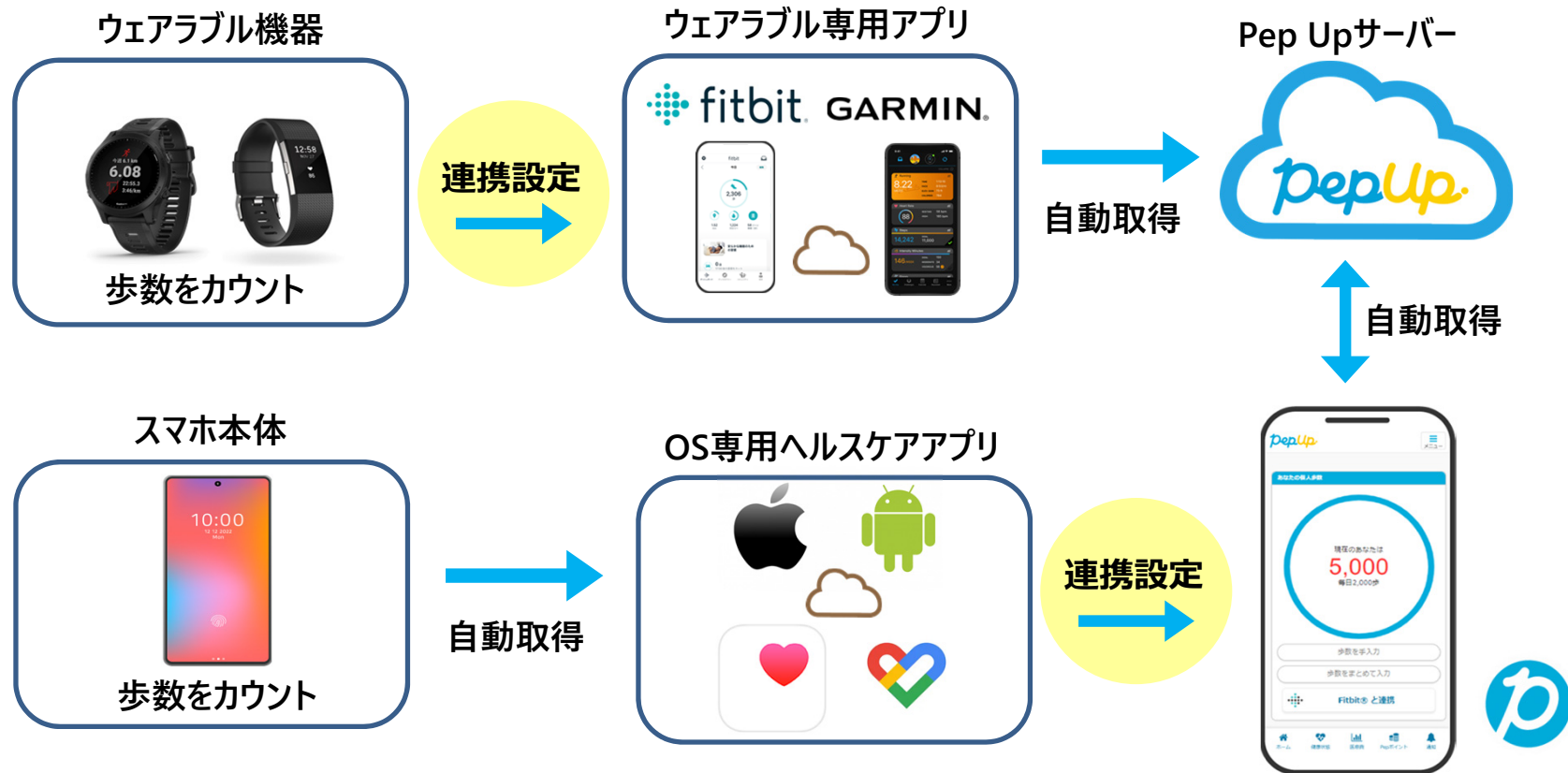
Pep Upで毎日歩数を連携&チェックしましょう！

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。

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。

※本画面はイメージ図です。



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		
チーム内ランキング 8/9 14時更新				
順位	メンバー	総歩数	評価	
1位	 ぱぱぼんけーき	10000 歩	♡3	
2位	 おおやま	9458 歩	♡0	
3位	 chiro	8280 歩	♡0	
4位	 ペプ美	6555 歩	♡0	
5位	 ペプ子	5533 歩	♡0	
6位	 イチゴウ	3581 歩	♡0	
7位	 ペプ美	0 歩	♡0	

※ 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時までには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。

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。

アイコンを設定しましょう！

プロフィール設定

プロフィール画像

ファイルを選択 選択されていません

名前 ラリーX 花子

カナ ラリーエックス/ハコ

ニックネーム ラリーX 花子

自己紹介 ウォーキングラリー大好き 花子です。普段は管理職で皆さんの業務を円滑に進められるように頑張っています。頑張ってみなさんと一緒に歩きたいです！ふあいとー☆

設定

アイコンをクリックするとプロフィールが見れます！

ラリーX 花子のプロフィール

ウォーキングラリー大好き 花子です。普段は管理職で皆さんの業務を円滑に進められるように頑張っています。頑張ってみなさんと一緒に歩きたいです！ふあいとー☆

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。

※本画面はイメージ図です。

The screenshot shows a team challenge interface for a team named 'ハルハル (5人)'. The page includes a team name, a team introduction, a list of team members, a team ranking (1st place), a progress bar showing 0% completion with 170,940 steps, a target of 2076.0 thousand steps, and a list of members who achieved their goal yesterday. Callouts point to these features:

- チーム名 (Team Name)
- チーム紹介 (Team Introduction)
- チームメンバー (Team Members)
- チームランキング (Team Ranking)
- チーム目標歩数達成度 (Team Target Step Completion Rate)
- 現在のチーム累積歩数 (Current Team Cumulative Steps)
- チーム目標歩数 (Team Target Steps)
- 目標達成までの1日あたりの歩数 (Steps per Day to Reach Target)
- クリックすると本人に「いいね！」が届きます！ (Clicking sends a 'like' to the person!)

前日分集計の結果、頑張ったメンバーが表示されます！

<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

<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

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。

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

チームでチャレンジ
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

プルダウン

チームでチャレンジ
既存のチームに参加
チームを選択
【誰でも参加OK】 今日も明日もがんばる！
【誰でも参加OK】 管理部チーム
【誰でも参加OK】 開発本部チーム
チームを選択します

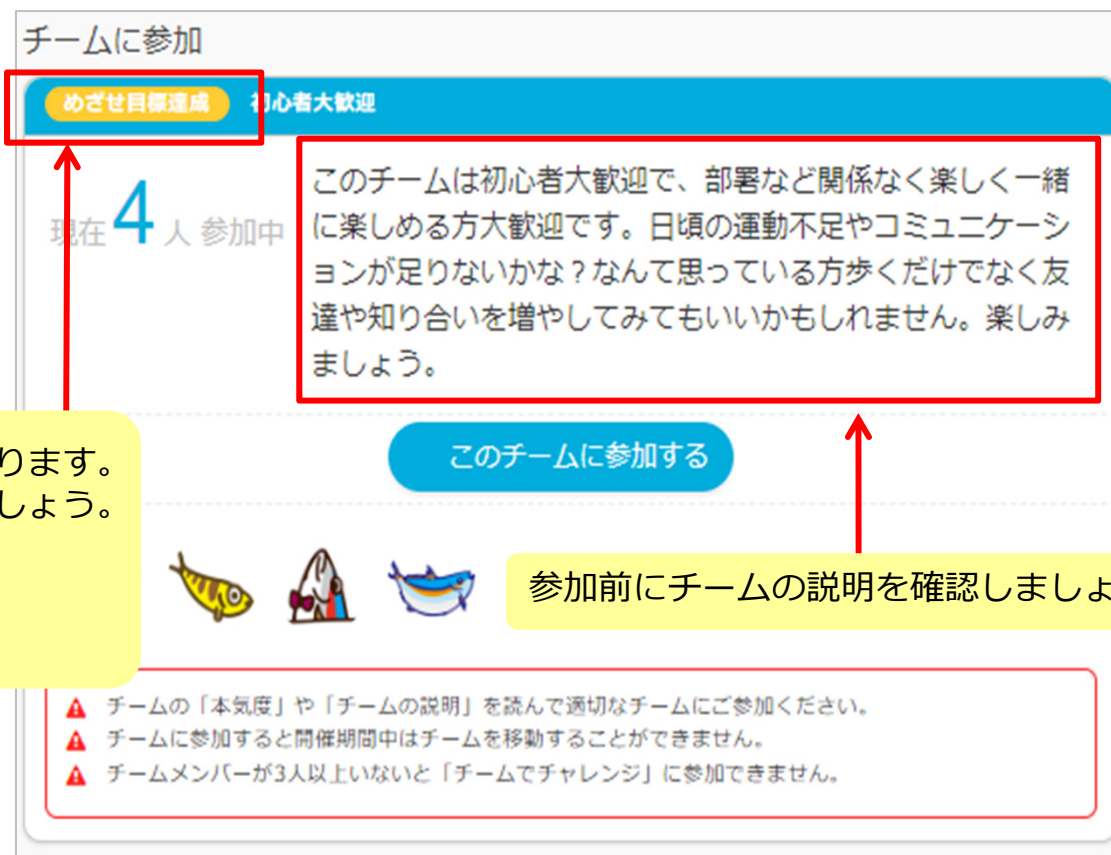
※人数が上限(10人)に達したチームも表示されます。
10人未満のチームを選択してください。

参加チームを選択（チーム情報確認）

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

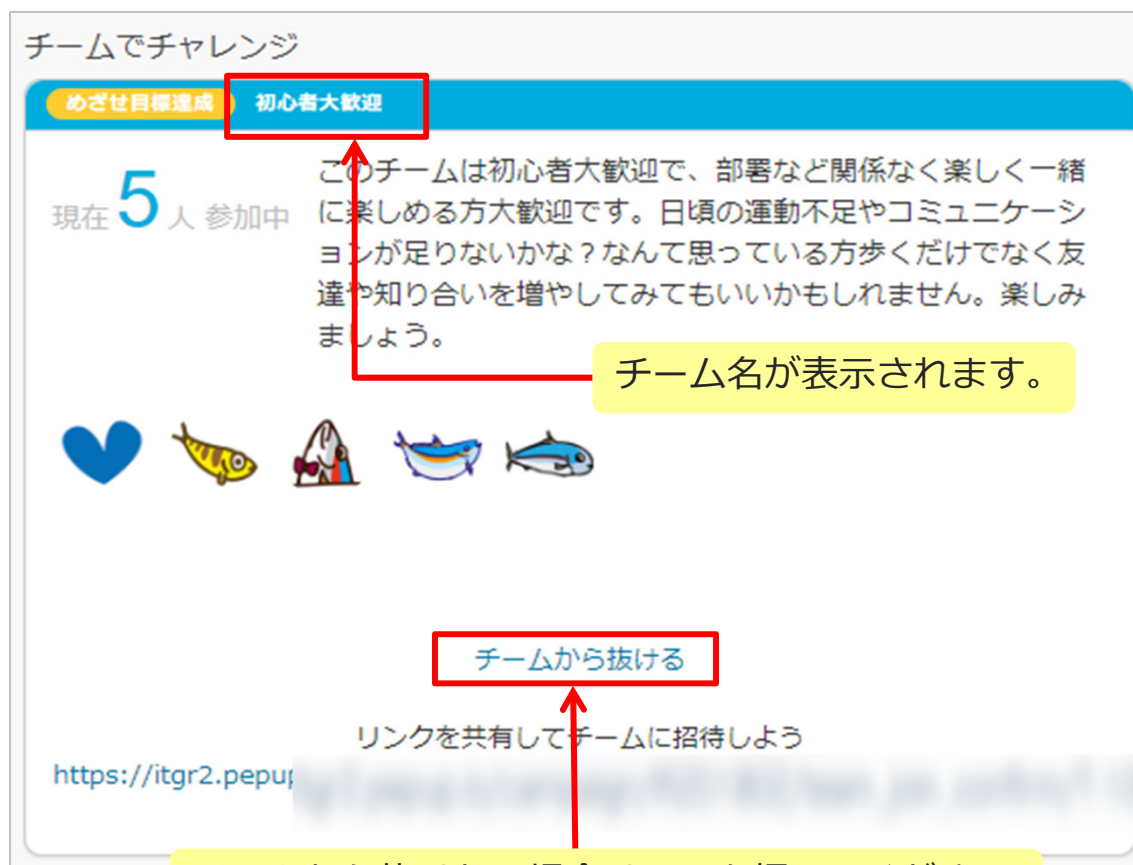
チーム参加

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。

※本画面はイメージ図です。



チームから抜きたい場合はここを押してください。

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

チーム参加

歩数入力

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

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

新規作成ボタン

自分で新規チームを作成（チーム情報入力）



- ② 「チーム名」「チームの本気度」「チームの説明」を入力し、「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。

★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★

※「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。

※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。
▲ 5人以上メンバーを集めないと「チームでチャレンジ」に参加できません。

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、みんなでまったりウォーキング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

新規作成

チーム名を入力してください。
長すぎると表示ができない場合がありますのでご注意ください。

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。

公開/★非公開を設定します。

各項目を入力し登録します。

チームの本気度は3段階あります。
・誰でも参加OK
・めざせ目標達成
・めざせ上位ランキング

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のでご注意ください。

チーム画面

※本画面はイメージ図です。

チームでチャレンジ

めざせ目標達成 ハルハル (5人)

チームランキング
1位 / 1チーム中

0% 達成
170,940 歩

目標 2076.0 万歩
ひとりあたり1日 8,762 歩で達成!

リンクを共有してチームに招待しよう

https://pepup.life/campaign/dfbc231272e14bada80f34f950272e0c/team_join_confirm/T-264857

リンクをコピーする

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

<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を教えてください。
- 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 (4/1~4/30)	Pepウォーキングへ参加登録ができる期間です。 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 (5/1~5/31)	Pepウォーキングの開催期間です。 この期間の歩数が集計されます。
歩数連携締切日 (6/7)	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？	チームポイント獲得対象になりません。 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
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？	通常と同じくPepウォーキングに参加できますが、 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か？	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

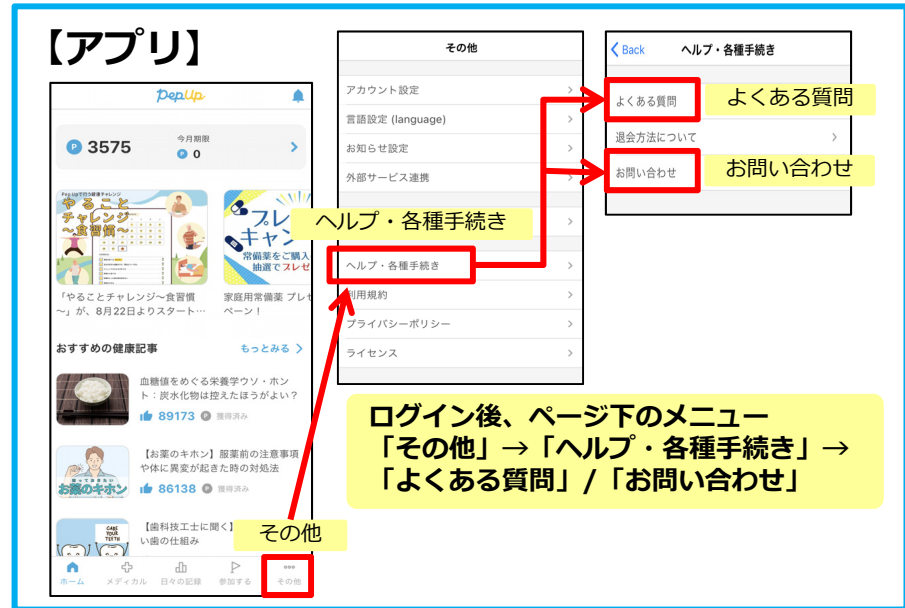
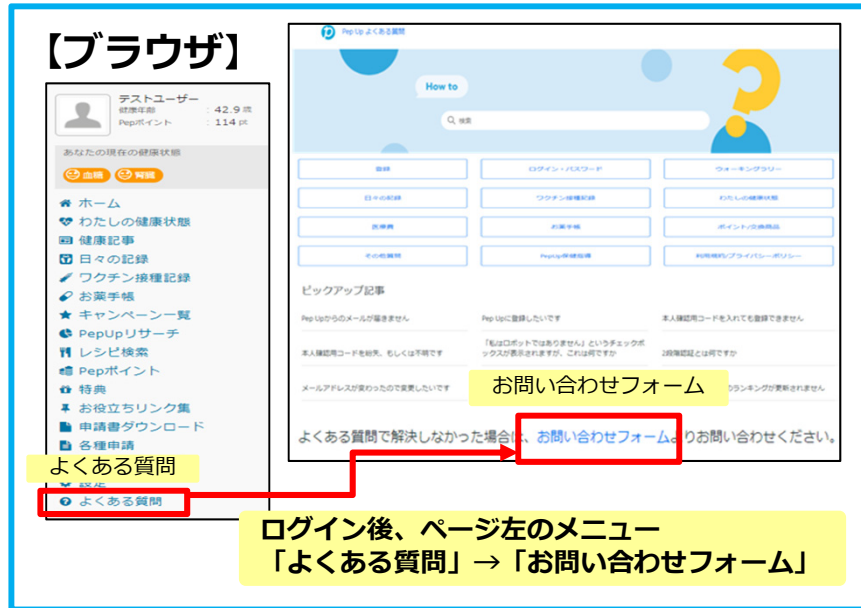
お問い合わせ先

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>





pepUp.