

# 歩数連携方法

**Pep Upアプリにログインしないと歩数は連携されません。**

チーム戦は他のメンバーの結果に影響します。  
忘れずに歩数連携を行ってください。

**総歩数0歩の方はチーム賞のポイント付与対象外です。**

# Pep Upアプリをインストール

Pepウォーキング参加

チーム参加

歩数入力

- 以下のURLからPep Upのアプリをインストールし、ログインします。
- スマートフォンまたはパソコンで登録済であれば、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

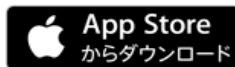
※本画面はイメージ図です。



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



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



# スマホ本体から歩数を連携

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。

# スマホ本体から歩数の連携 (iOS「ヘルスケア」)

Pepウォーキング参加

チーム参加

歩数入力

■ いずれかの方法で連携してください。

- ① 「ヘルスケアアプリ」 > 右上のアイコン > 「プライバシー」 > 「App」 > 「PepUp」
- ② iOSホーム > 「設定」 > 「ヘルスケア」 > 「データアクセスとデバイス」 > 「PepUp」

■ 連携したい項目をONにします。



※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」）

ウォーキング  
ラリー参加

チーム参加

歩数入力

## ヘルスコネクとは？

ヘルスコネクは、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。

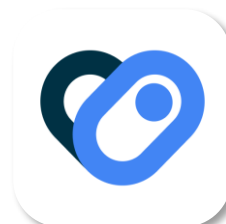
1. 歩数や体重などを記録するためのアプリ  
（例：Google Fit、Oura、Samsung Healthなど）
2. そのアプリがヘルスコネクにデータを書き込む設定  
（ヘルスコネクとGoogle Fitなどのアプリの連携）
3. Pep Upがヘルスコネクからデータを読み取る設定  
（Pep Upとヘルスコネクの連携）

## データの橋渡し役



Google Fit, Oura,  
Samsung Health など

→  
データの書き込み



ヘルスコネク

←  
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」）

ウォーキング  
ラリー参加

チーム参加

歩数入力

## Pep Upとヘルスコネクの連携方法

- ① Google Playストアから「ヘルスコネク」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」→「連携する」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



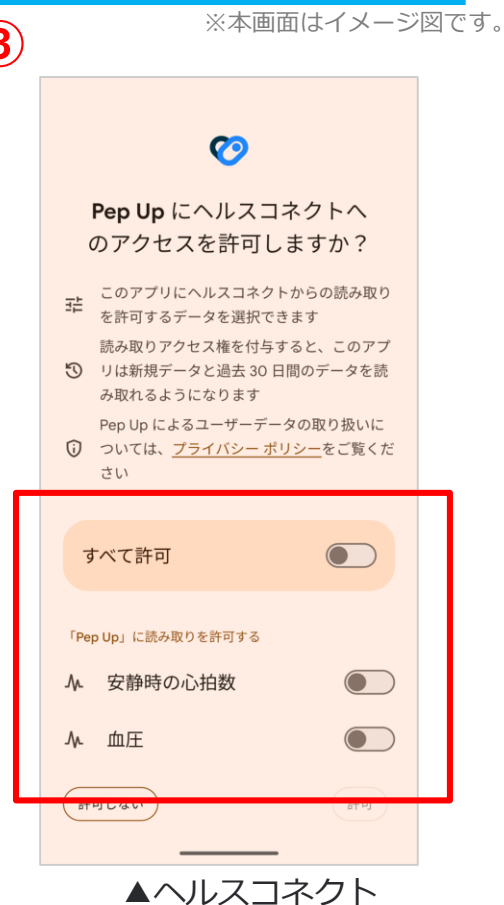
▲Pep Upホーム画面

②-2



▲Pep Up外部連携サービス画面

③



▲ヘルスコネク

# スマホ本体から歩数の取得（Android「ヘルスコネク」）

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」）

ウォーキング  
ラリー参加

チーム参加

歩数入力

## ヘルスコネクとGoogle Fitの連携（2）

- ⑤ 「Fitにヘルスコネクへのアクセスを許可しますか？」の画面が表示されたら、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」と入力し表示された「ヘルスコネク」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。



# スマホ本体から歩数の連携（Android「Google Fit」）

Pepウォーキング参加

チーム参加

歩数入力

- Pep Upアプリにログインし連携を行います。
  - ホーム>「その他」>「外部サービス連携」>「Google Fit連携設定」
- ※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、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。



Google Fit APIの終了に伴い、Pep UpとGoogle Fitとの直接連携は順次終了を予定しております。  
Google Fitをご利用中のAndroidユーザーの皆さまは、「ヘルスコネクト」への切り替えをお願いいたします。

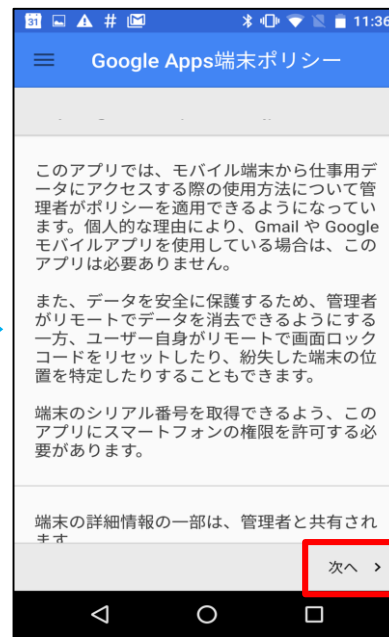
# スマホ本体から歩数の連携（Android：複数アカウントある場合）

Pepウォーキング参加

チーム参加

歩数入力

- 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。
- 端末ポリシーを確認して次へ進みます。
- 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。

連携したいアカウントを選択します。

Google Fit APIの終了に伴い、Pep UpとGoogle Fitとの直接連携は順次終了を予定しております。  
Google Fitをご利用中のAndroidユーザーの皆さまは、「ヘルスコネクト」への切り替えをお願いいたします。

# スマホ本体から歩数の連携

Pepウォーキング参加

チーム参加

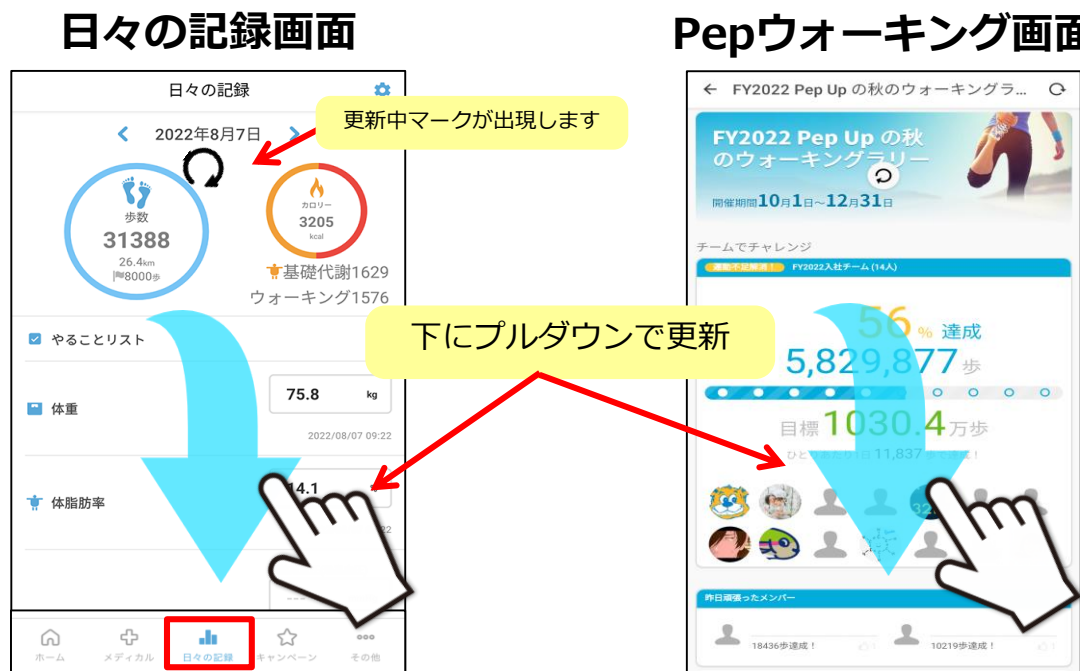
歩数入力

「日々の記録」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」を開いてデータを同期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。

※本画面はイメージ図です。



## ※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。

Google Fit APIの終了に伴い、Pep UpとGoogle Fitとの直接連携は順次終了を予定しております。  
Google Fitをご利用中のAndroidユーザーの皆さまは、「ヘルスコネクト」への切り替えをお願いいたします。

# Fitbitから歩数を連携

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から歩数連携（準備～同期までの流れ）

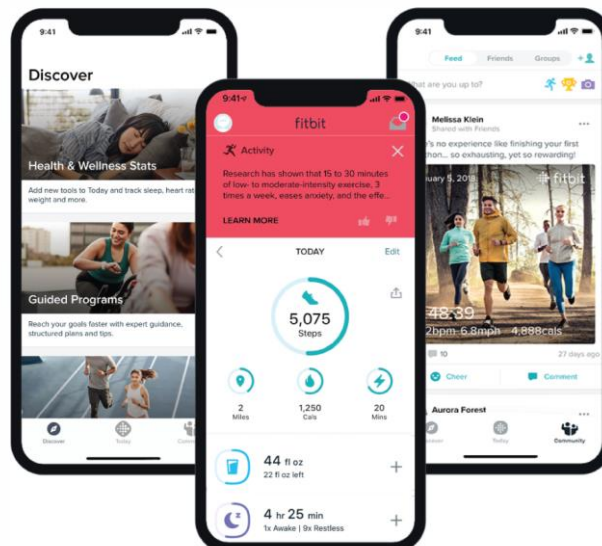
Pepウォーキング参加

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アカウント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。

※本画面はイメージ図です。



1. 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 ボタンを押します。

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から歩数連携 (PC上でFitbitとの連携方法)

Pepウォーキング参加

チーム参加

歩数入力

Pep Upにログインし「ウォーキングラリー画面」「日々の記録」画面からFitbitと連携を行えます。 ※Pep Up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。

## Pepウォーキング画面



1. 「Fitbitと連携」を押します。

## 日々の記録画面

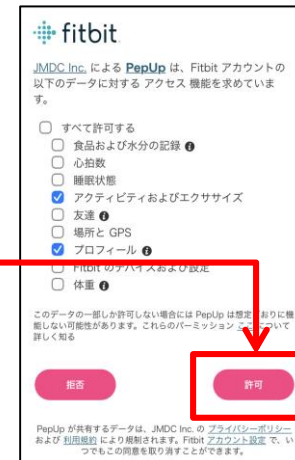


1. 「日々の記録」>「設定」> fitbitの「連携する」を押します。



2. Fitbitアカウントを入力します。  
(※Pep Up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



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。

# Fitbitから歩数連携（アプリでFitbitとの連携方法）

Pepウォーキング参加

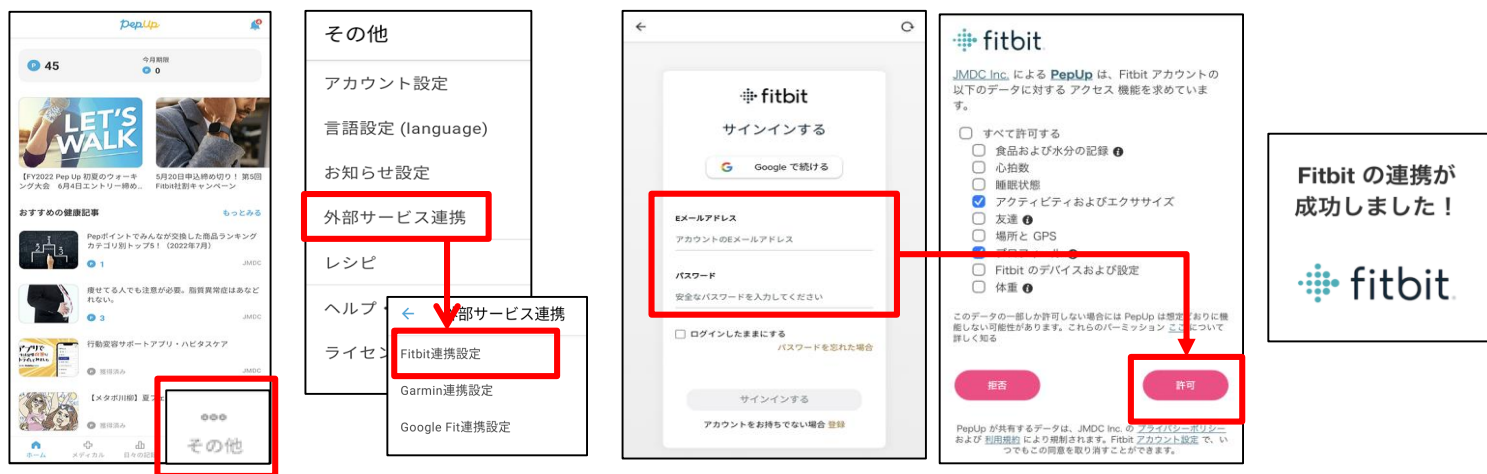
チーム参加

歩数入力

Pep UpアプリにログインしFitbitと連携を行います。

- ホーム>「その他」>「外部サービス連携」>「Fitbit連携設定」
- Fitbitサインインからログインし、連携を許可すると完了です。

※本画面はイメージ図です。



1. Pep Upにログイン後、ページ下のメニュー「その他」のアイコンを押します。

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」を押します。

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。（※Pep Upアカウントではありません）

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Pep Upの連携を解除したい場合  
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から歩数連携（実際の同期方法）

Pepウォーキング参加

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。

**注意：Fitbit本体からPep Upアプリへ自動同期はしません。**

※本画面はイメージ図です。

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うえでPep Upと同期する必要があります。

Fitbit本体



Fitbit本体→  
Fitbit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→  
Pep Up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。

※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。

# Garminから歩数を連携

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から歩数連携（準備～同期までの流れ）

Pepウォーキング参加

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を作成します。  
※Pep Upアカウント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。

※本画面はイメージ図です。

GARMIN®



1. 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から歩数連携（PC上でGarminとの連携方法）

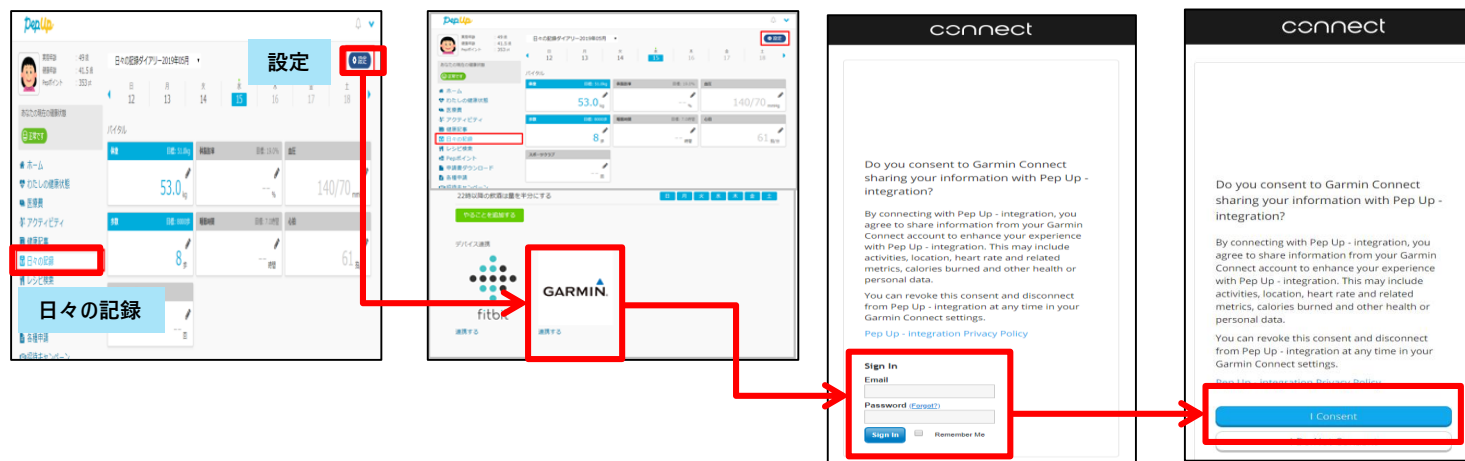
Pepウォーキング参加

チーム参加

歩数入力

- Pep UpにログインしGarminと連携を行います。
- ホーム>「日々の記録」>「設定」>Garmin「連携する」
- GarminConnectアカウントにてログインし、連携を許可をすると完了です。

※本画面はイメージ図です。



**1.** Pep Upにログインし、「ホーム」>「日々の記録」>「設定」を押します。

**2.** 画面一番下のGarminの「連携する」を押します。

**3.** Garmin Connectアカウントを入力します。  
(Pepアカウントではありません)

**4.** PepUPとのデータ連携を許可して完了です。

# Garminから歩数連携（アプリでGarminとの連携方法）

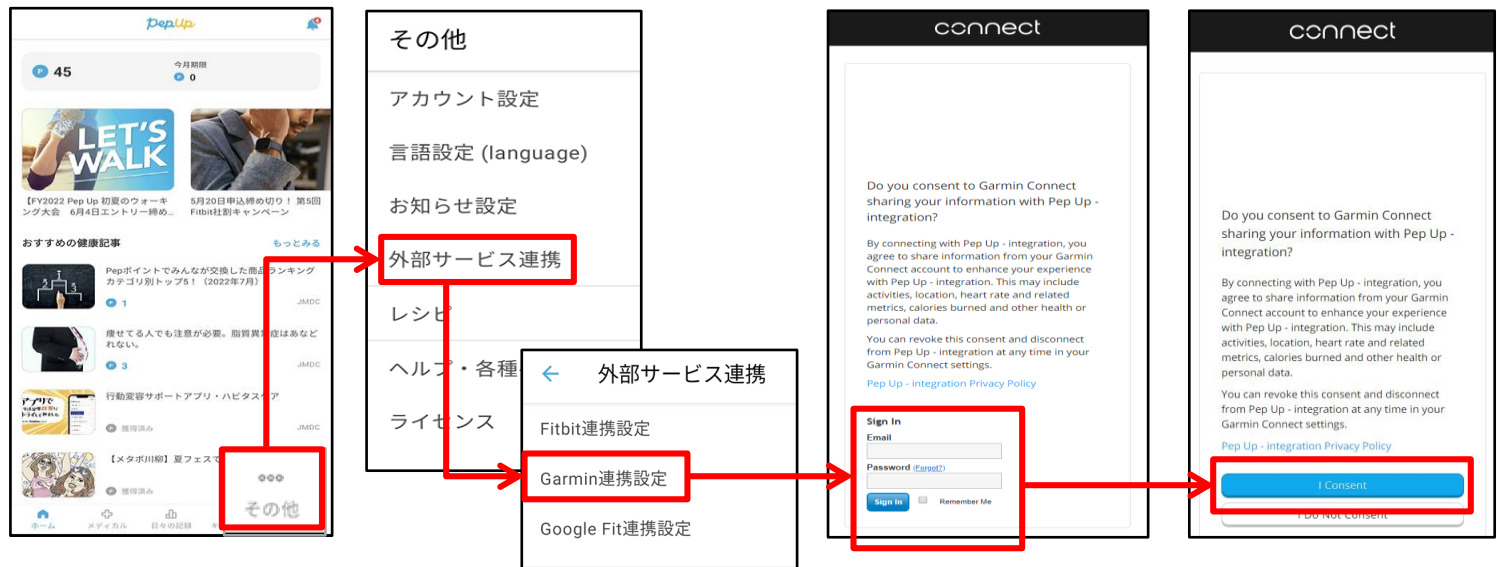
Pepウォーキング参加

チーム参加

歩数入力

Pep UpアプリにログインしGarminと連携を行います。

- ホーム>「その他」>「外部サービス連携」>「Garmin連携設定」
- GarminConnectアカウントにてログインし、連携を許可をすると完了です。



**1.** Pep Upにログイン後、ページ下のメニュー「その他」のアイコンを押します。

**2.** 「外部サービス連携」→「Garmin連携設定」を押します。

**3.** Garmin Connectアカウントを入力します。  
(Pepアカウントではありません)

**4.** PepUPとのデータ連携を許可します。

■ GarminとPep Upの連携を解除をしたい場合  
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から歩数連携（実際の同期方法）

Pepウォーキング参加

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。

※本画面はイメージ図です。

**注意：Garmin本体からPep Upへ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アプリを起動し、Garmin本体の歩数を取り込んだうえでPep Upと同期する必要があります。

Garmin本体



Garmin本体→  
Garminアプリへ取込



Garminアプリ→  
Pep Up取込



1. Garmin Connectアプリを起動、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から歩数を連携

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）

Pepウォーキング参加

チーム参加

歩数入力

「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。



1. 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。

2. 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。

3. 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）

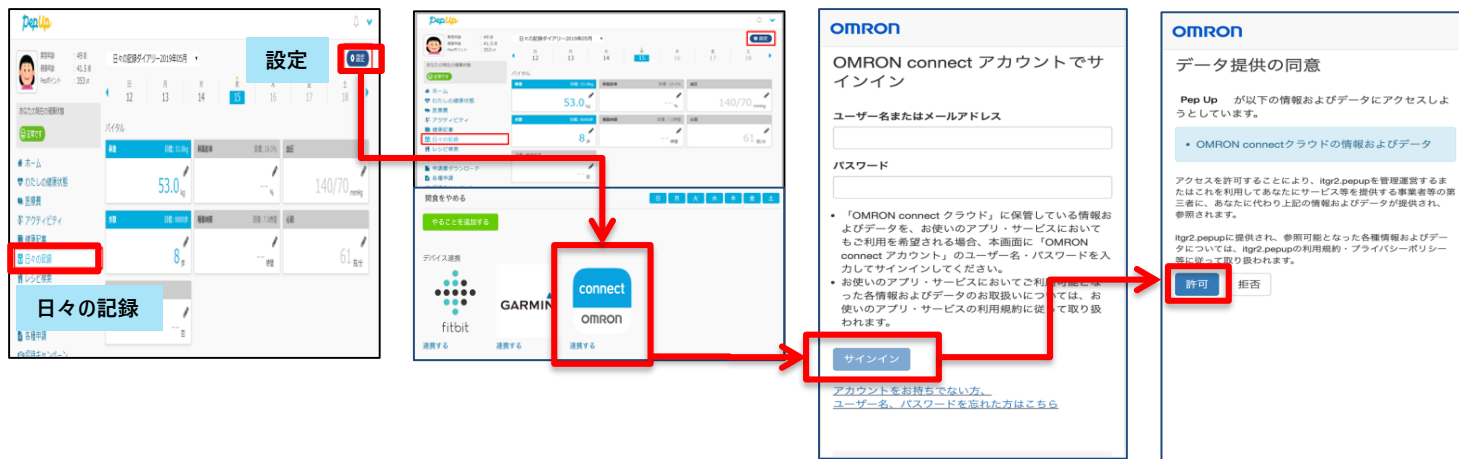
Pepウォーキング参加

チーム参加

歩数入力

- Pep UpにログインしOMRON connectと連携を行います。
- ホーム>「日々の記録」>「設定」>「連携する」
- OMRON connectアカウントにてログインし、連携を許可すると完了です。

※本画面はイメージ図です。



**1.** Pep Upにログインし、「ホーム」>「日々の記録」>「設定」を押します。

**2.** 画面一番下のOMRON connectの「連携する」を押します。

**3.** OMRON connectアカウントを入力します。  
(Pepアカウントではありません)

**4.** PepUPとのデータ連携を許可して完了です。

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）

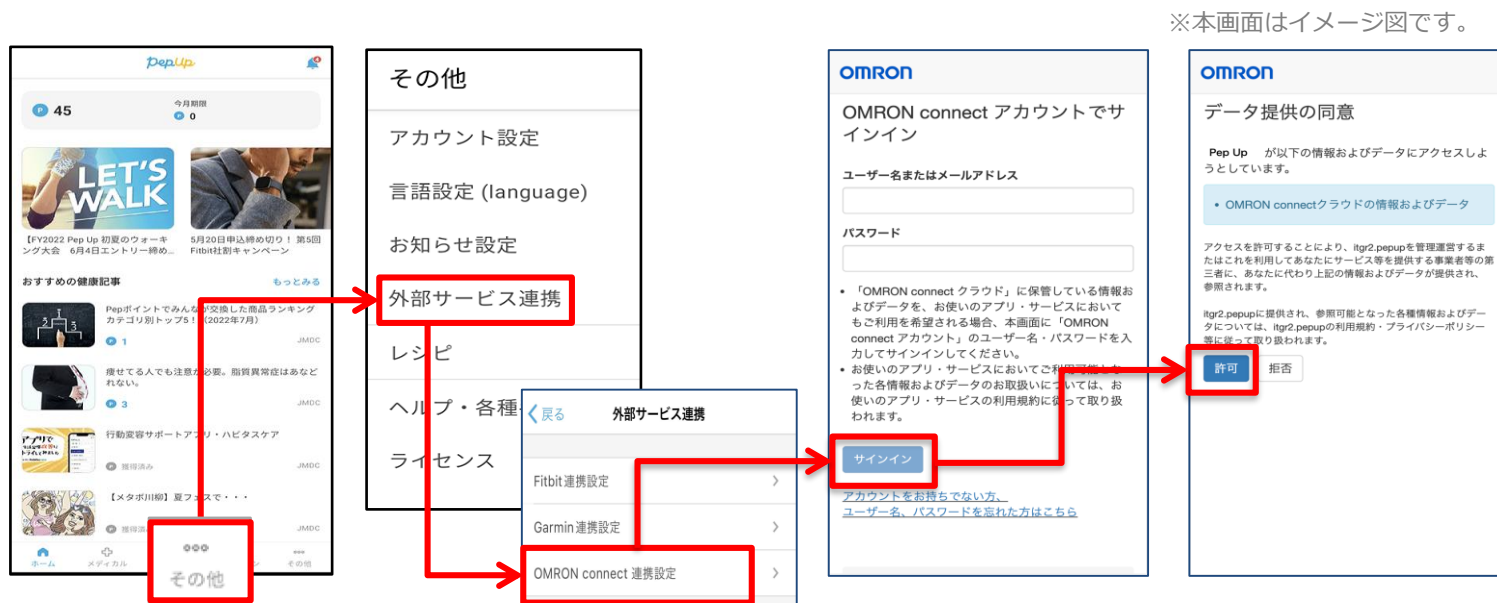
Pepウォーキング参加

チーム参加

歩数入力

Pep UpアプリにログインしOMRON connectと連携を行います。

- ホーム>「その他」>「外部サービス連携」>「OMRON connect連携設定」
- OMRON connectアカウントにてログインし、連携を許可すると完了です。



1. Pep Upにログイン後、ページ下のメニュー「その他」のアイコンを押します。

2. 「外部サービス連携」→「OMRON connect連携設定」を押します。

3. OMRON connectアカウントを入力します。(Pepアカウントではありません)

4. PepUPとのデータ連携を許可します。

# OMRONから歩数取得（実際の同期方法）

Pepウォーキング参加

チーム参加

歩数入力

OMRONアプリを起動し歩数データをPep Upに取り込みます。

※本画面はイメージ図です。

**注意： OMRON本体からPep Upへ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→  
OMRON connectアプリへ取込



OMRON connectアプリ→  
Pep Up取込



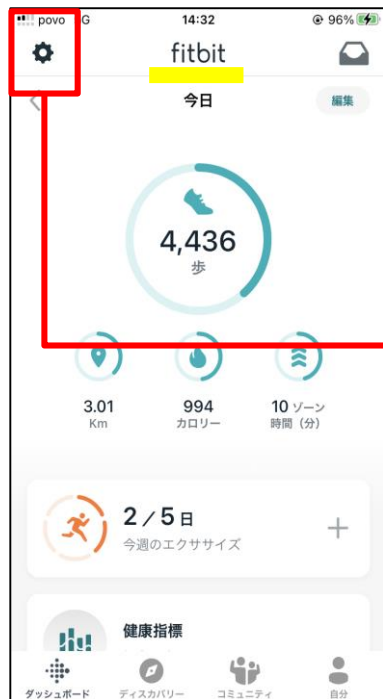
1. OMRON Connectアプリを起動、ウェアラブル端末と同期し、歩数を取り込みます。

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。

# お問い合わせ先

## Fitbitに関するお問い合わせ

Fitbit アプリ内、もしくは下記URLからFitbitのカスタマーサポートに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>



# お問い合わせ先

## Garminに関するお問い合わせ

下記URLからGarminのカスタマーサポート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/>

### 各種お問い合わせ先

お問い合わせ内容に応じて、各窓口にてご対応させていただきます。

#### 個人のお客様

#### 製品に関するお問い合わせ（スマートウォッチ・サイクリング・ハンディGPSなど）

##### サポートセンター

製品ごとの操作方法やトラブルシューティングなどを詳しく解説しております。お困りごとがありましたら、サポートセンターをご活用ください。サポートセンターよりメールでのお問い合わせも承っております。

サポートセンターはこちら

サポートセンターのご利用方法はこちら

##### チャットボット / YouTubeチャンネル

質問を入力、またはカテゴリから選択して、操作方法やトラブルシューティングをご確認いただけます。

チャットボットはこちら

YouTubeチャンネルで公開している製品の操作やペアリング方法、トラブルシューティングを動画で確認いただけます。

ゲーミンジャパン YouTubeチャンネル

##### ご購入前の製品に関するお問い合わせ

どの製品を選べばいいかお困りの場合など、ご購入前の相談をメールにて承っております。

ご購入前の製品に関するお問い合わせはこちら

##### 修理・点検

修理点検のご依頼や、修理サービスに関する情報をご確認いただけます。

修理点検はこちら

バンドキーパーやEdgeのキャップなどのアクセサリパーツをご希望の方は以下をご確認ください。

アクセサリパーツはこちら

### お電話でのお問い合わせ

製品の操作方法やトラブルシューティングなどのお問い合わせをお電話にて承ります。

スマートフォンとのペアリングに関するお問い合わせのお客様へ

お問合せ前にこちらのFAQをご参照ください。

スマートフォンとのBluetooth接続

お問い合わせ先：049-267-9114

営業時間：月曜～金曜 10:00AM～5:00PM（土日祝日、長期休暇を除く）カスタマーサポート 夏季休業のお知らせ

【混雑のためお電話がつながりにくい曜日・時間帯】

月曜日・祝日明け  
AM10:00～AM11:00

【お電話が比較的つながりやすい曜日・時間帯】

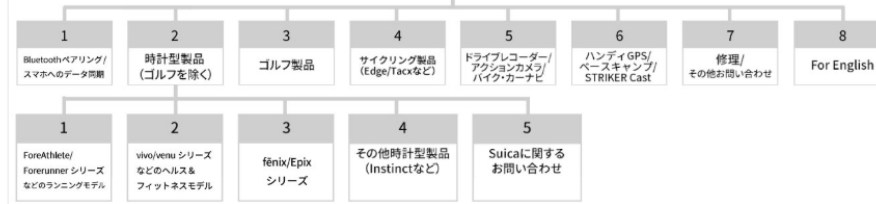
水～金曜日  
PM12:00～17:00

混雑状況の目安	月	火	水	木	金
10:00～	混	混	混	混	混
11:00～	混	混	混	混	混
12:00～	混	空	空	空	空
13:00～	混	空	空	空	空
14:00～	混	空	空	空	空
15:00～	混	混	混	混	混
16:00～	混	空	空	空	空

#### 音声ガイダンスメニューのご紹介

音声ガイダンスにしたがって番号を選択してください。ガイダンスの途中でも操作することができます。

049-267-9114



カスタマーサービスおよび商品の品質向上を目的に、コールセンターをご利用頂いたお客様へショートメッセージでアンケート協力をお願いする場合がございます。

## OMRON connectに関するお問い合わせ

下記URLからOMRON connectのカスタマー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/>

### メールでのお問い合わせ

お問い合わせは、メールでも受け付けております。

[健康機器についてのお問い合わせはこちら](#)

[アプリについてのお問い合わせはこちら](#)

※土・日・祝日・年末年始に受け付けたお問い合わせの回答は、翌営業日以降の対応となります。

※弊社では迷惑メールによる被害を制限するためのフィルターを設けております。これによりお客様へのご連絡が遅れる場合がございますので、緊急時はお客様サービスセンター（0120-30-6606）までお電話いただきますようお願い申し上げます。

### 電話でのお問い合わせ

お問い合わせいただく前にご確認ください。

- ・商品の型式（HEM-7011やHBF-371など）
- ・製造番号（不明の場合は結構です）
- ・購入された時期、購入店名
- ・不具合の状態（表示しない、異常な表示が出るなど）

 **0120-30-6606**

【受付時間】9:00～17:00（土・日・祝日・年末年始を除く）

※ダイヤルのかけ間違いが多くなっております。ダイヤルは正確におかけください。

※携帯電話・PHSからもご利用いただけます。

# 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。

### 【ブラウザ】

よくある質問  
よくある質問

お問い合わせフォーム

よくある質問で解決しなかった場合は、「お問い合わせフォーム」よりお問い合わせください。

ログイン後、ページ左のメニュー  
「よくある質問」→「お問い合わせフォーム」

### 【アプリ】

ヘルプ・各種手続き

よくある質問  
よくある質問

お問い合わせ  
お問い合わせ

ヘルプ・各種手続き

ヘルプ・各種手続き

ログイン後、ページ下のメニュー  
「その他」→「ヘルプ・各種手続き」→  
「よくある質問」/「お問い合わせ」

【Pep Up お問い合わせフォーム】 <https://pepup.life/inquiry>

お問い合わせ

お問い合わせの確認

お問い合わせはよくある質問とご一緒ください。

お問い合わせフォーム

pepUp.