

ウォーキングラリー マニュアル (個人戦)



各目標と達成時の獲得ポイント

2025年10月17日より、Pep Up 上でウォーキングラリーを開催いたします。

健康づくりとリフレッシュに、歩数を意識しながら積極的に歩いてみませんか？

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。

	目標歩数	獲得ポイント	対象
目標達成賞	1日平均8,000歩以上	500Pt	
頑張ったで賞	1日平均5,000歩以上	300Pt	目標達成賞に該当した方を除く
参加賞	エントリー＋歩数記録1回以上	50Pt	目標達成賞/頑張ったで賞に該当した方を除く

▼最終順位でTOP10に入賞された方には、さらにボーナスポイントを付与！

最終順位	獲得ポイント	最終順位	獲得ポイント
1位	1,200Pt	4位	400Pt
2位	800Pt	5位	300Pt
3位	600Pt	6～10位	200Pt



※ポイント付与時に学研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ございます。予めご了承ください。

ウォーキングラリー詳細（日程&概要）

◆ エントリー期間

- ・ 2025年10月10日(金)12:00 ~ 2025年10月31日(金)23:59

◆ 開催期間

- ・ 2025年10月17日(金) ~ 2025年11月3日(月・祝)
- ・ 歩数データ連携締切日：2025年11月6日(木)

◆ 制限事項

- ・ 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

◆ 遡って歩数データ連携できる期間

- ・ 直近3日間（連携当日分と合わせ4日分。イベント期間中は4日に1回以上ログインしてください）

◆ 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
 - iPhone・ヘルスケア
 - Android・Google Fit

※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、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14:00から集計が行われ順次表示されます。AM11:00までに入力されている歩数を集計対象としています。

その他ルール、注意事項

- 今回のウォーキングラリーは〈個人戦形式〉となります。チームを組んでご参加いただくことはできません。
- 歩数の手入力機能は、本イベントに関してはご利用いただけません。外部サービスとの連携機能で歩数を記録してください。
連携機能の設定については、本マニュアルの15ページ以降をご参照ください。
- 3日連続で有効歩数上限の30,000歩※が記録された場合は不正な歩数とみなし、参加賞を除いたポイントの付与は不可となります。

※健康づくりの目安は1日10,000歩程度とされていますが、ウォーキングやハイキングなどの活動では、それを大きく超える場合もあります。一方で、過剰な歩数は足腰等への負担となり、逆に健康を損なう可能性も出てきます。このため当組合では、参加者の皆様が健康的に達成し得る範囲として、上限を1日30,000歩と設定させていただきました。

エントリー方法

エントリー期間中に、ウォーキングラリー画面から“参加する”ボタンを押してエントリーします。

ウォーキングラリー（ログイン）

①Pep Upアプリ、またはPep Upウェブページにログインします。

※本画面はイメージ図です。



<https://pepup.life/>



<https://g-kenpo.or.jp>

学研健保公式サイト画面右上「マイページ」ボタンからもPep Upウェブページのログインに進めます。

ログイン画面

エントリー方法（ウォーキングラリーページへ）

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イベント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
実際のバナー画像とは異なります

ホーム画面



エントリー方法（概要確認と参加ボタン）

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。

エントリー画面

The screenshot shows the 'Pep Upウォーキングラリー' (Pep Up Walking Rally) page. The header includes the 'Pep Up' logo and a 'ログアウト' (Logout) button. The main content area displays the rally title, '健康保険組合' (Health Insurance Association), and the dates '開催期間 8月6日~9月5日'. Below this, a table lists key dates and goals:

項目	期間
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	1000歩以上歩きます
チーム目標	チーム合計1000歩以上歩きます
カウントされる歩数	手入力
選って入力できる期間	7日間

At the bottom of the page, a blue button with a white checkmark and the text '参加する' (Join) is highlighted with a red rectangular box. A yellow arrow points from a grey callout box to this button. The callout box contains the text: '参加するを押して、エントリー完了です。' (Press 'Join' to complete entry.)

※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）

『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、7ページを確認し[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



「エントリー済」と表示されて
いればOKです。

※本画面はイメージ図です

毎日の取り組みかた

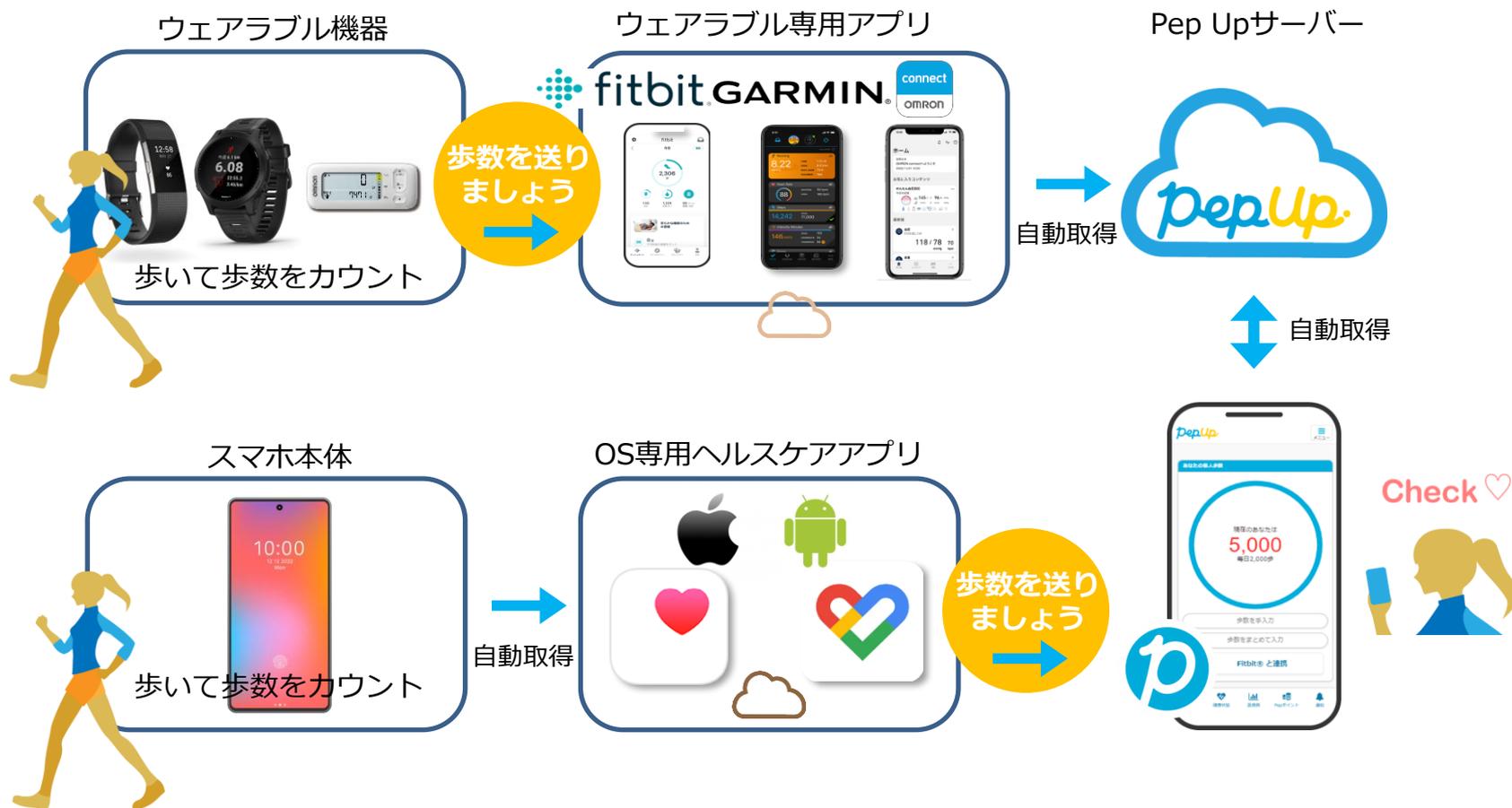
ウォーキングラリー中の取り組み方についてご説明します。

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！

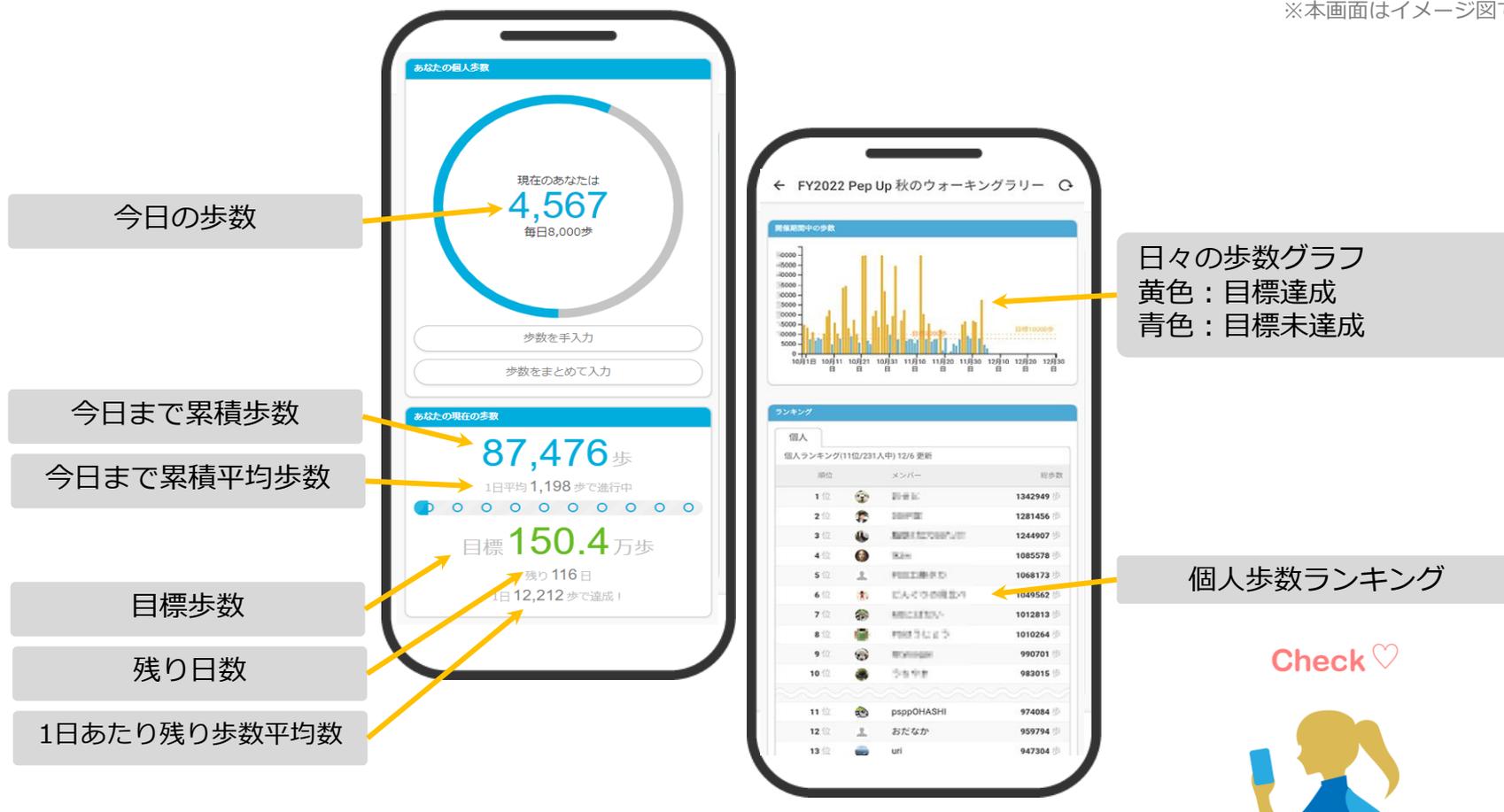
※本画面はイメージ図です。



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。



歩数の取得

<4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、Fitbit、Garmin, そして手入力の4つの方法があります。

歩数の取得（Pep Upアプリをインストール）

- ①下記のURLからPep Upのアプリをダウンロードの上、インストールしてください。
- 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>



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

スマホ本体から歩数の取得（iOS「ヘルスケア」と連携）

- 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」>「Pep Up」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」>「Pep Up」、
- 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「Google Fit」と連携）

①連携画面へ移動します。Pep Upアプリ> ホーム> その他> 外部サービス連携>

②「Google Fit連携設定」をクリックで連携完了です。

※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、ログインして歩数データが入っていることを確認してください。

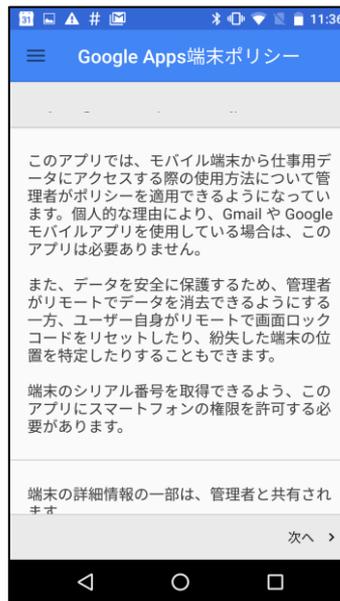
※本画面はイメージ図です。



スマホ本体から歩数の取得（Android：複数アカウントある場合）

- ①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。
- ②端末ポリシーを確認して進みます。
- ③Pep 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

スマホ本体から歩数の取得

「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。

注意：

連携後「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時までに入力されている歩数を集計対象としています。

Fitbitから歩数を取得

<Fitbitから取得する方法>

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

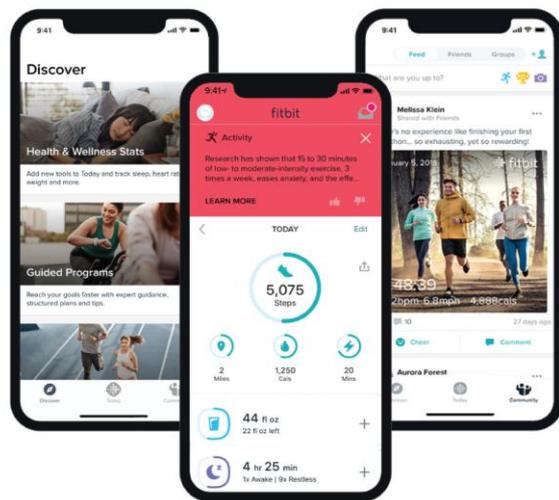
Fitbitから歩数取得（準備～同期ながれ）

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から歩数取得（PC上でFitbitとの連携方法）

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）

※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

※本画面はイメージ図です。



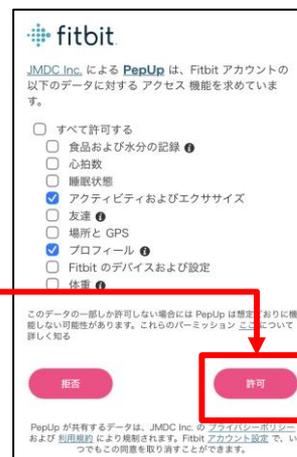
4. 「Fitbitの連携が
成功しました!」で完
了です

Fitbitから歩数取得（アプリでFitbitとの連携方法）

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。

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。（※PepUp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。歩数同期には「アクティビティおよびエクササイズ」と「プロフィール」は必須です。

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）

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→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

Garminから歩数を取得

<Garminから取得する方法>

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）

アプリ「Garmin Connect」をインストールしアカウント作成します

※Garmin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構いません。

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。

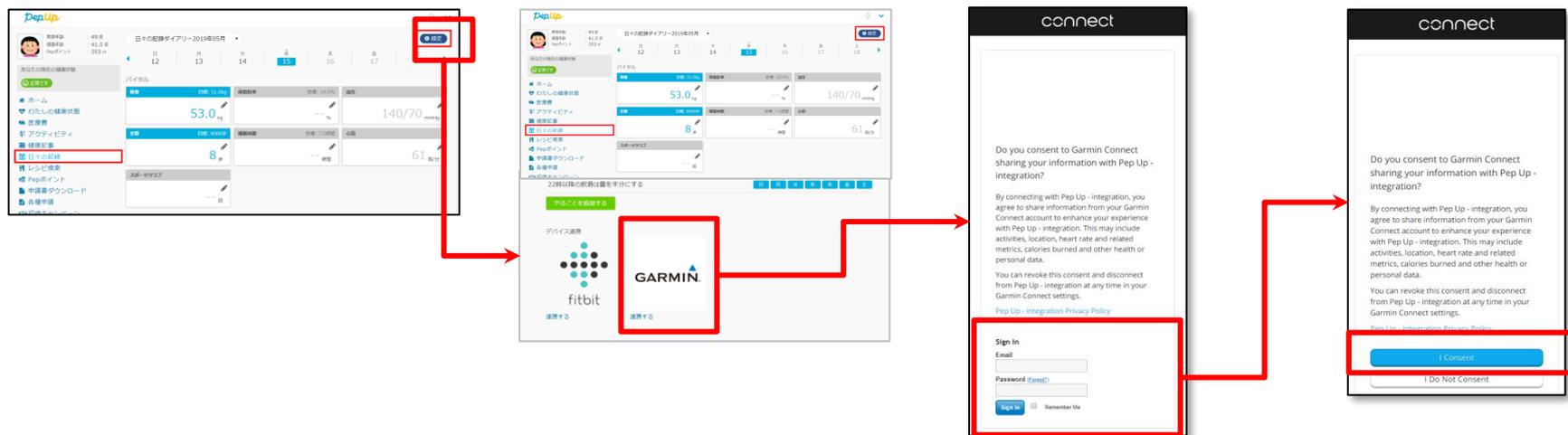
3.ペアリングをすることにより、デバイスと携帯端末が互いに通信（データの同期）できるようになります。

※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）

- 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
（※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。



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アイコン下の「連携する」を押します

3. Garmin Connectアカウントを入力します

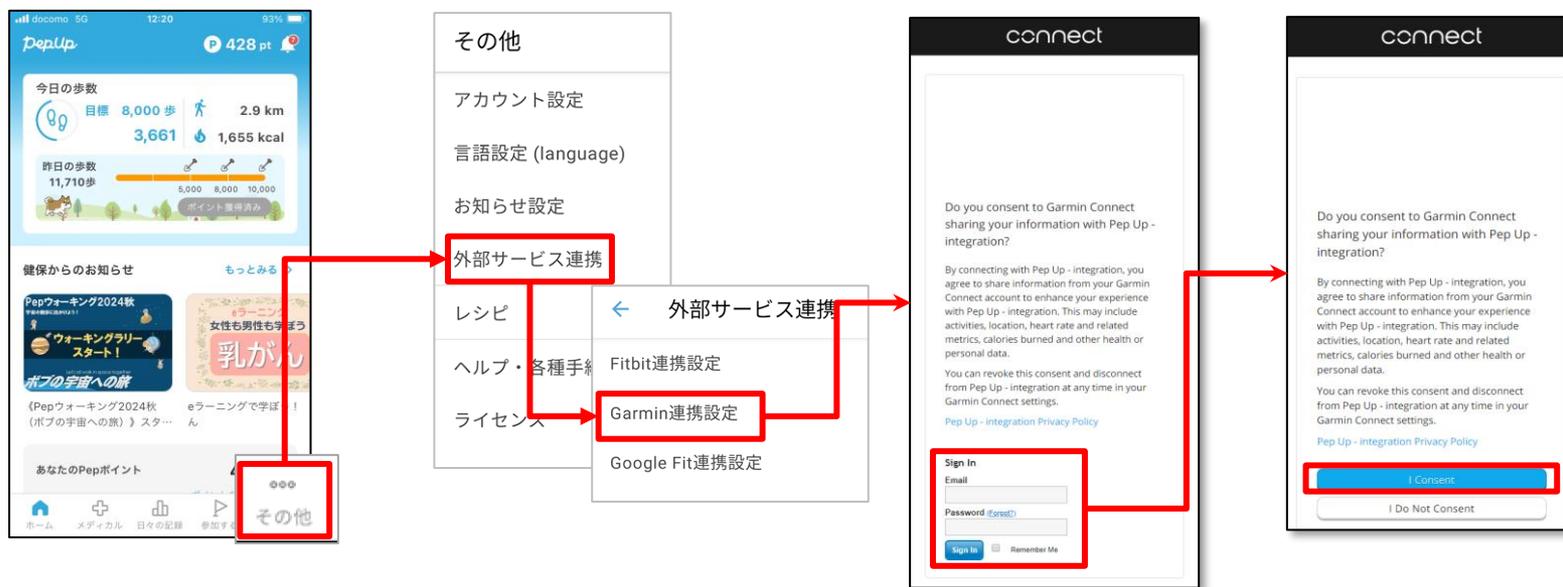
4. PepUPとのデータ連携を許可して完了です。

■ **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（アプリでGarminとの連携方法）

- 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）

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



Garminアプリ→PepUp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。

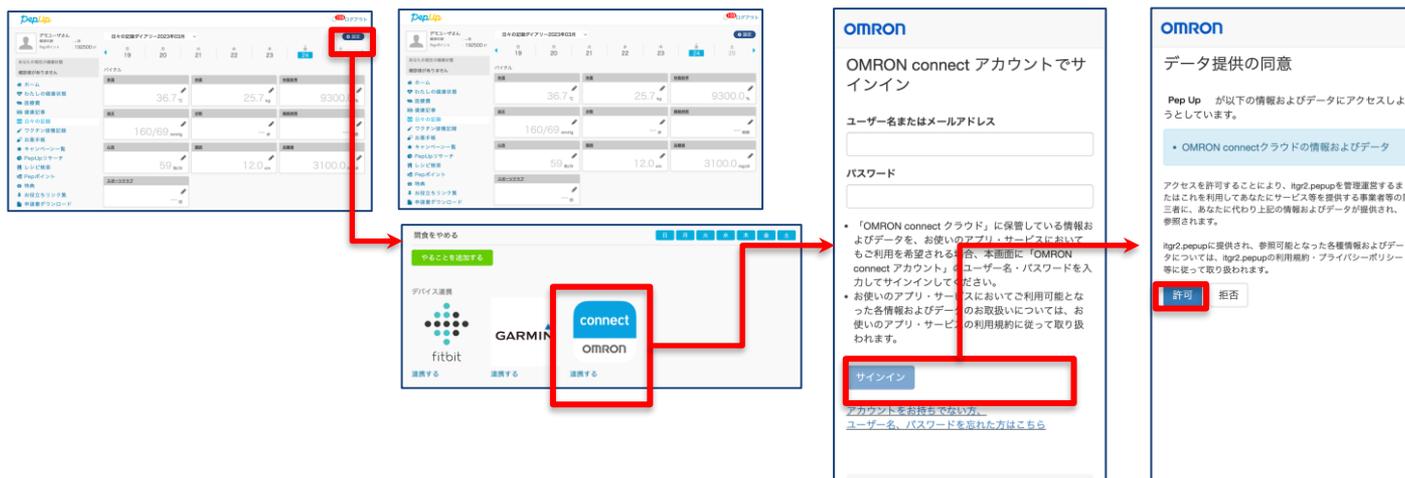
※OMRON connect アプリとOMRON connect対応機器の連携に関するお問い合わせは、OMRON connect サポートにお問い合わせください

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



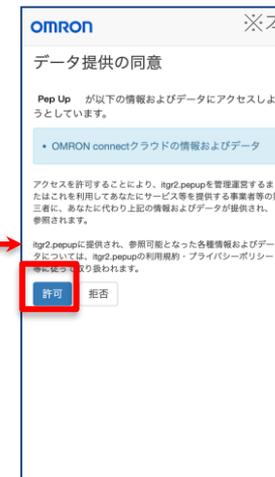
1. Pep Upにログインし、アプリ右下の「その他」をタップします



2. 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。

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



OMRONアプリ→PepUp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。

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。

よくある質問

日付に関して

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る期間となります。
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。 この期間中の歩数が採用されます。
歩数入力締切日	ウォーキングラリー終了後、歩数入力締切日が設定されています。データ同期のデータが入力完了しているか確認ください。

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3か月間は、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？	ポイント付与対象になるなどは健康保険組合によって異なるため、別途お問い合わせください。

お問合せ先

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>



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>

pepUp.