

# 歩数の取得

## <5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、OMRON、そして手入力の5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）

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。
- ②My Health Plus+のトップページからPep Upに新規登録済でしたら登録済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>



※Pep Up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

# スマホ本体から歩数の取得（iOS「ヘルスケア」と連携）

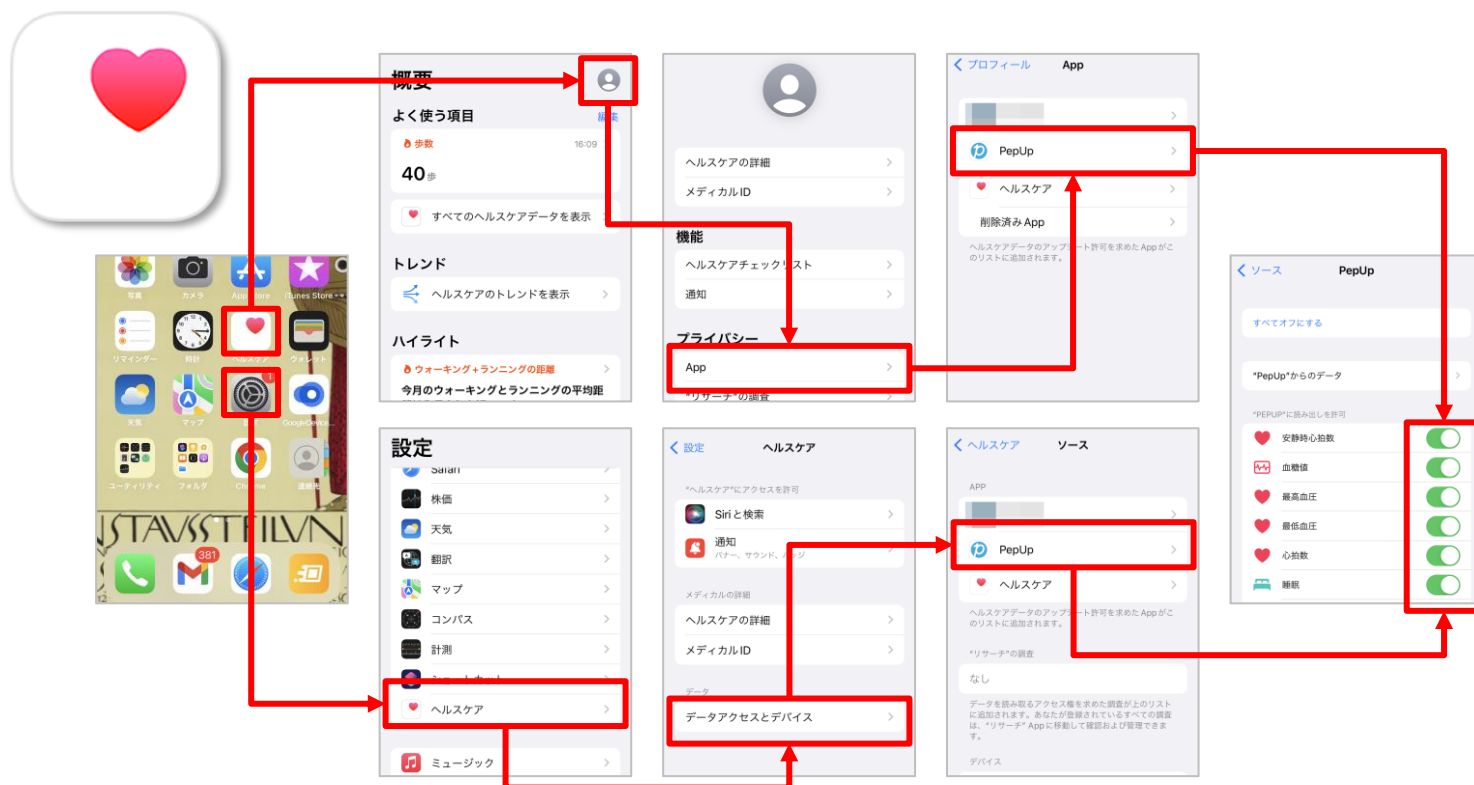
ウォーキング  
ラリー参加

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」>「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）

ウォーキング  
ラリー参加

チーム参加

歩数入力



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。



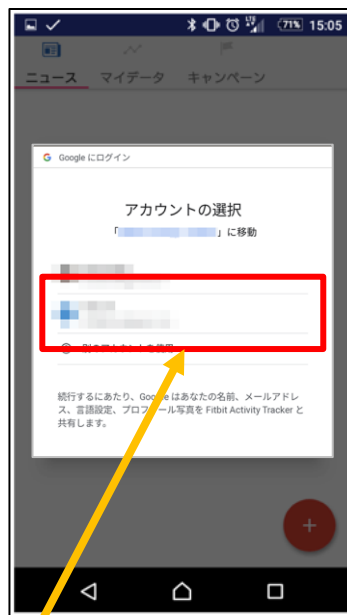
# スマホ本体から歩数の取得（Android：複数アカウントある場合）

ウォーキング  
ラリー参加

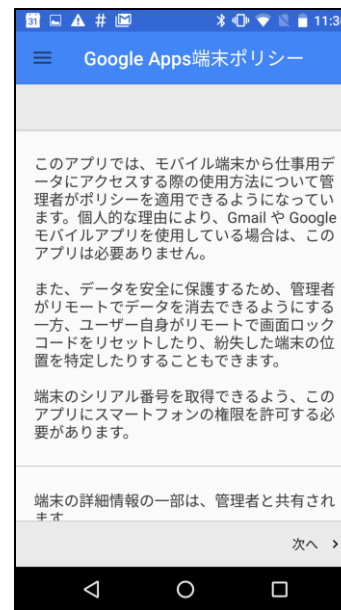
チーム参加

歩数入力

- 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すすみます。
- ③Pep Upによる権限リクエストを許可します。



連携したいアカウントを選択します



※本画面はイメージ図です。

# 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。

## 日々の記録画面



## ウォーキングラリー画面

※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

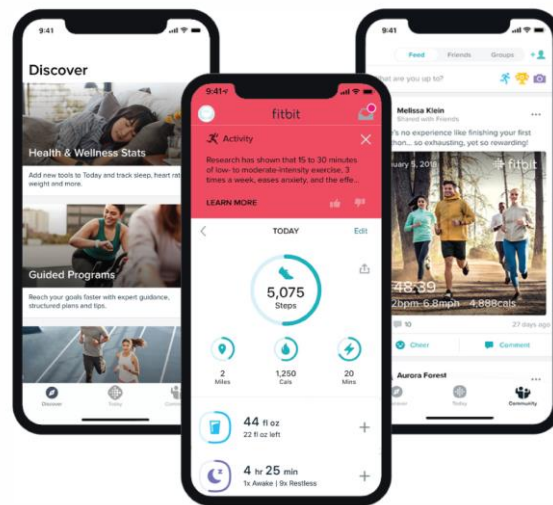
チーム参加

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）

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

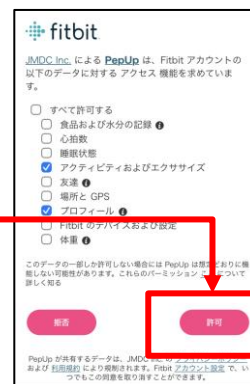


1 「日々の記録」>「デバイス連携」  
fitbitの「連携する」を押します



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）

※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）

ウォーキング  
ラリー参加

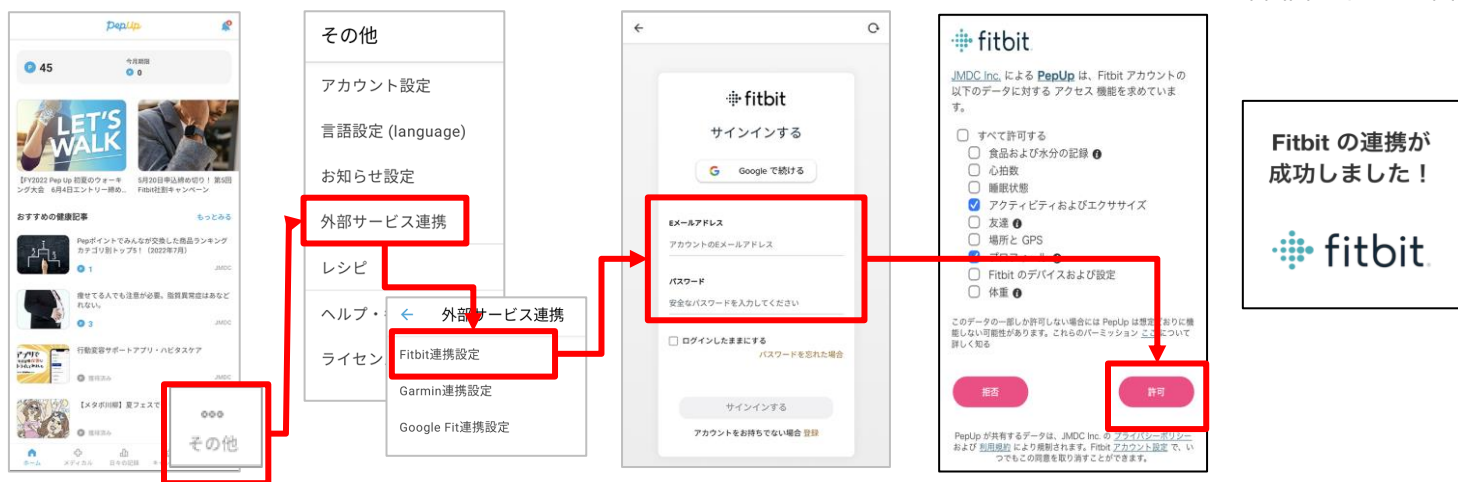
チーム参加

歩数入力

Pep Up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. Pep Up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Pep Up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



Fitbitアプリ→PepUp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。

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てもかまいません。

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）

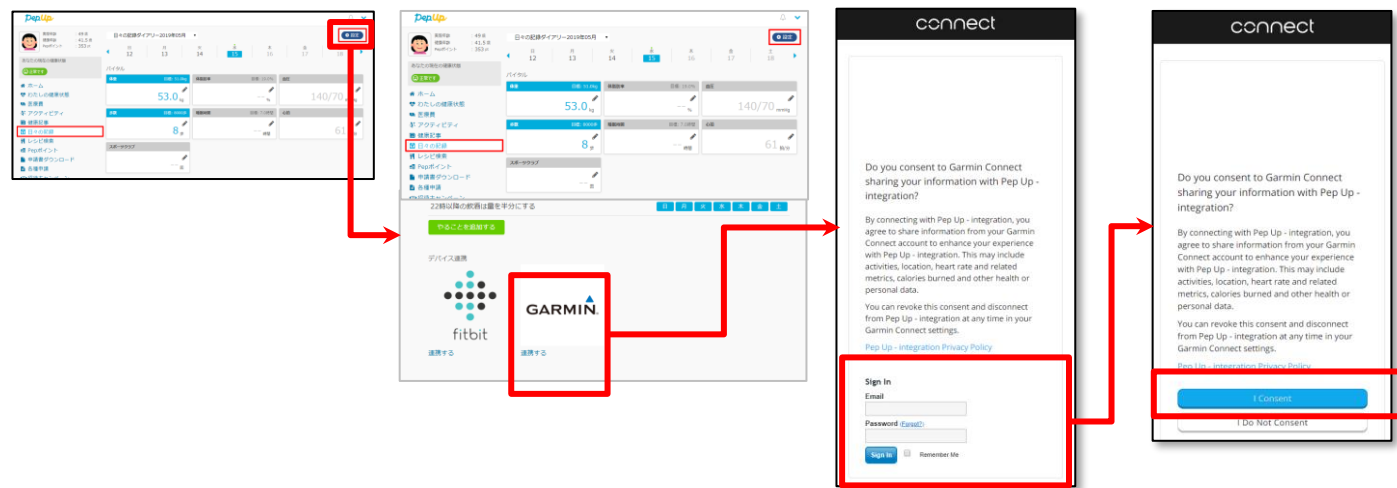
ウォーキング  
ラリー参加

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。

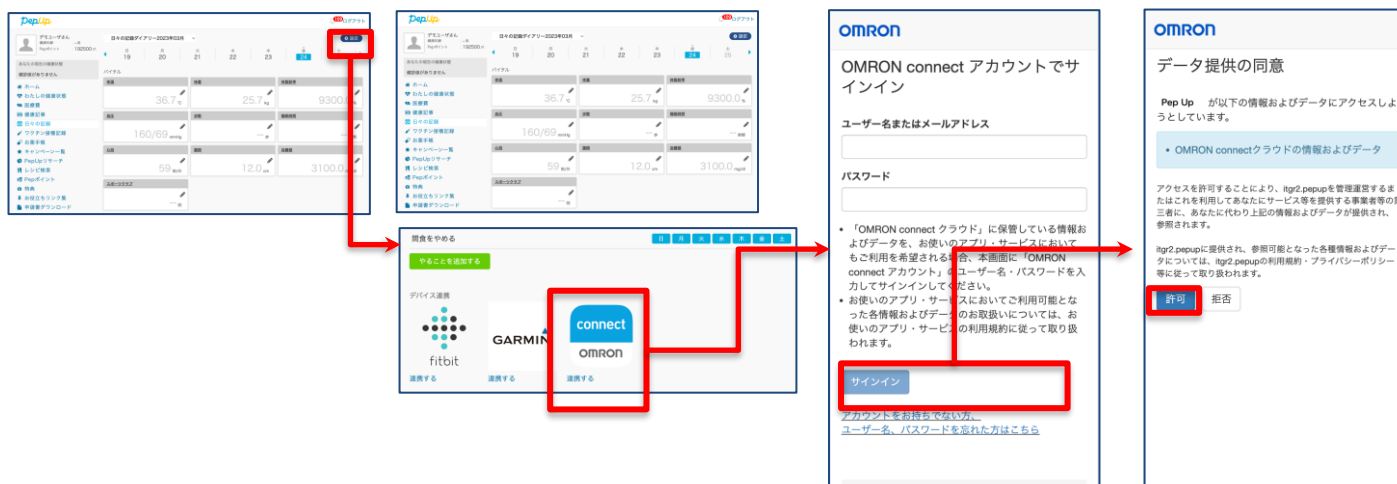
※OMRON connect アプリとOMRON connect対応機器の連携に関するお問い合わせは、OMRON connect サポートにお問い合わせください

# 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. 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



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。

# 歩数を手入力

＜他の歩数計の数値を手入力をする方法＞

普段からお使いの歩数計の数値を、Pep Upに手入力で記録することができます。

# 歩数を手入力（アクセス方法）

ウォーキング  
ラリー参加

チーム参加

歩数入力

① 健保からのお知らせ、またはバナーからウォーキングラリーページにアクセスします。

## 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 features a navigation menu on the left with options like 'ホーム', 'わたしの健康状態', '健康記事', and '日々の記録'. The main content area includes a '健保からのお知らせ' section with a '減量にチャレンジ!' banner, a 'ウォーキングラリー' announcement, and a 'おすすめ健康記事' section. A red box highlights the 'ウォーキングラリー' announcement, and a yellow arrow points to a callout box that says 'どちらからでも、ウォーキングラリーにアクセスできます。' (You can access the walking rally from either here or there).

どちらからでも、ウォーキング  
ラリーにアクセスできます。



# 歩数を手入力（昨日の歩数入力）

ウォーキング  
ラリー参加

チーム参加

歩数入力

② 「昨日の歩数を入力」または「歩数をまとめて入力」をクリック。

## ウォーキングラリーページ

※本画面はイメージ図です。



「昨日の歩数を入力」※

当健保のウォーキングラリーでは  
「まとめて入力」はできません  
(遡り入力期間：1日のため)

# 歩数を手入力（歩数入力&日付）

ウォーキング  
ラリー参加

チーム参加

歩数入力

③歩数入力用のポップアップが表示されるので、歩数項目に対象とする日の「1日の合計歩数」を「半角数字」で入力します。また、日付の項目で入力対象日を選択します。

※本画面はイメージ図です。

## 歩数入力ポップアップ

データ記入

歩数  歩

日付 2022/08/10

歩数を手入力できます

× キャンセル ✓ 確認

データ記入

歩数  歩

日付 2022/08/10

August 2022

Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27

遡り日数を確認の上、日にちを指定して手入力できます

当健保のウォーキングラリーの遡り入力期間：1日

※歩数の手入力は、上記の他に「日々の記録」や「Pep Walk」からも歩数入力が可能で、その数値はウォーキングラリーに反映されます。