ウォーキングラリー
マニュアル
(個人・チーム戦)

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

目次

（このページは、配布するために必要なページを構成するための項目ページになります。不要なページは削除して配布をお願いいたします）

■ウォーキングラリー（はじめに）

■みんなで歩こう！「チームでチャレンジ！」

■各目標と達成時の獲得ポイント

■ウォーキングラリー詳細（日程＆概要）

■エントリー方法
- エントリー方法（ログイン）
- エントリー方法（ウォーキングラリーページへ）
- エントリー方法（概要確認と参加ボタン）
- エントリー方法（エントリー済確認）

■毎日の取り組みかた①＜チームでの参加と楽しみかた＞
- チームメンバーと歩数で盛り上がりましょう！

■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）
- 参加チームを選択（チーム情報確認）
- 参加チームを選択（間違ってチームに入った場合）

■チームの作成＜自分で新規チームを作成する方法＞
- 自分で新規チームを作成（チーム作成）
- 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）

■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

■毎日の取り組みかた②＜歩数の取得と集計の見かた＞
- Pep Upで毎日歩数を取得＆チェックしましょう！

■歩数の取得＜５つの歩数データ取得の方法＞
- 歩数の取得（Pep Upアプリをインストール）

■スマホ本体から歩数を取得
- スマホ本体から歩数の取得（iOS「ヘルスケア」と連携）
- スマホ本体から歩数の取得（Android：「ヘルスコネクト」と連携）
- スマホ本体から歩数の取得（Android「Google Fit」と連携）
- スマホ本体から歩数の取得

■Google Health（Fitbit）から歩数を取得
- Google Healthから歩数取得（準備～同期までの流れ）
- Google Healthから歩数取得（PC上でGoogle Healthとの連携方法）
- Google Healthから歩数取得（アプリでGoogle Healthとの連携方法）
- Google Healthから歩数取得（実際の同期方法）

■Garminから歩数を取得
- Garminから歩数取得（準備～同期ながれ）
- Garminから歩数取得（PC上でGarminとの連携方法）
- Garminから歩数取得（アプリでGarminとの連携方法）
- Garminから歩数取得（実際の同期方法）

■OMRONから歩数を取得
- OMRONから歩数取得（準備～同期ながれ）
- OMRONから歩数取得（PC上でOMRONとの連携方法）
- OMRONから歩数取得（アプリでOMRONとの連携方法）
- OMRONから歩数取得（実際の同期方法）

■歩数を手入力＜他の歩数計の数値を手入力をする方法＞
- 歩数を手入力（アクセス方法）
- 歩数を手入力（昨日の歩数入力・まとめて入力）
- 歩数を手入力（歩数入力＆日付）

■その他機能
- 個人歩数表示もさまざまな情報で楽しみながら続けられます
- 「称号機能」でモチベーションを維持していきましょう！

■よくある質問
- よくある質問①
- よくある質問②
- よくある質問③

■お問合せ先

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

ウォーキングラリー（はじめに）

Pep Upのウォーキングラリーでは個人やチームで参加し設定した目標を達成すると、Pep Up 内で商品と交換できるPepポイントがもらえますので、是非奮ってご参加ください！

個人目標

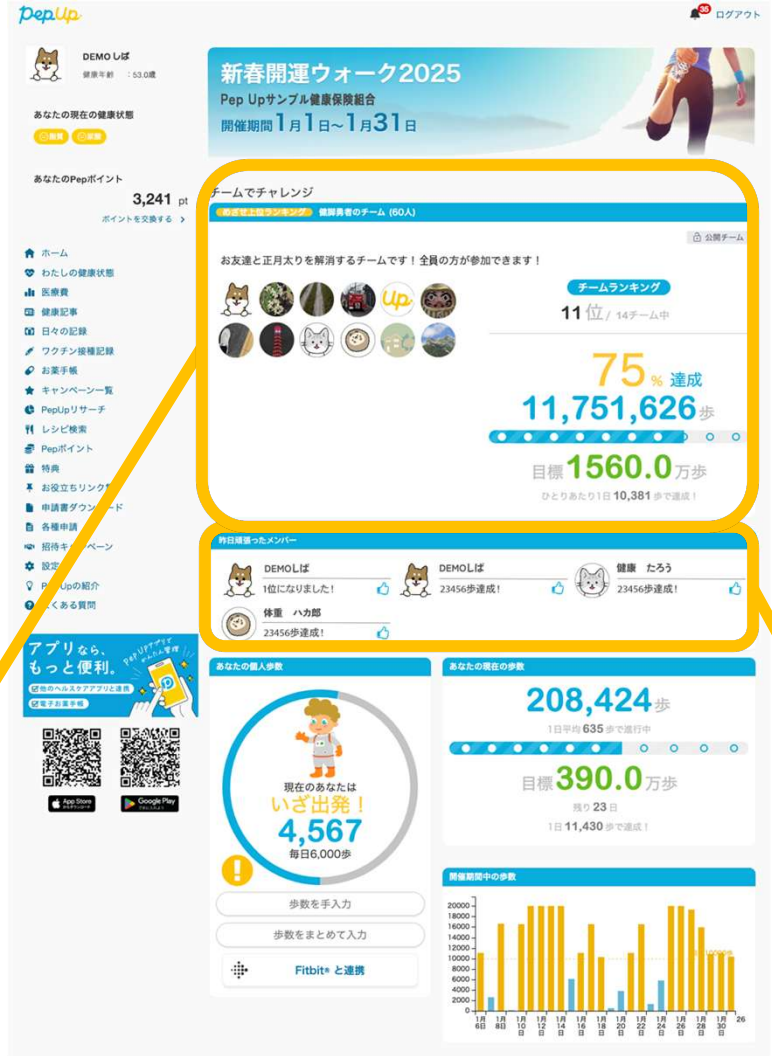
チーム目標

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

みんなで歩こう！「チームでチャレンジ！」

チームをつくってみんなで歩こう

チームで目標を達成するとポイントが貰える**”チームでチャレンジ“**に仲間を集めてみんなで参加しましょう！



チームの目標

みんなでチャレンジするほど
達成しやすい
「チームでチャレンジ」

チームのために
頑張った人に
いいね！しましょう

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

各目標と達成時の獲得ポイント

個人賞

- **個人目標　1日平均8,000歩以上で、1,000ポイント**

チーム賞

- **チーム目標　1人あたり 1日平均 8,000歩以上で**
  チームメンバー全員に1,000ポイント

- **1～３位のチームには、チームメンバー全員に**
  更に1位：1,000ポイント
  2位：　800ポイント
  3位：　500ポイント

※ポイント付与時に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あります。

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

ウォーキングラリー詳細（日程＆概要）

◆ エントリー期間
・2026年10月13日(火)～ 2026年11月1日(日)

◆ 開催期間
・2026年11月2日(月)～ 2026年11月29日(日)
・歩数入力締切日： 2026年11月30日（月）

◆ 遡って入力できる期間
・**1日間**

※この期間を過ぎて歩数を入力するとカウント対象外です

◆ 制限事項
・チーム人数：**3人**～50人

※最低人数に達しない場合はチームポイントの権利は発生しません。

・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。

◆ Pep Upでの歩数取得方法
・Google Health(Fitbit)連携
・Garmin連携
・OMRON連携
・スマホアプリ連携
・手入力

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。

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

エントリー方法

「個人参加」「チーム参加」いずれもエントリー期間中に、ウォーキングラリー画面から”参加ボタン“を押してエントリーします。

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

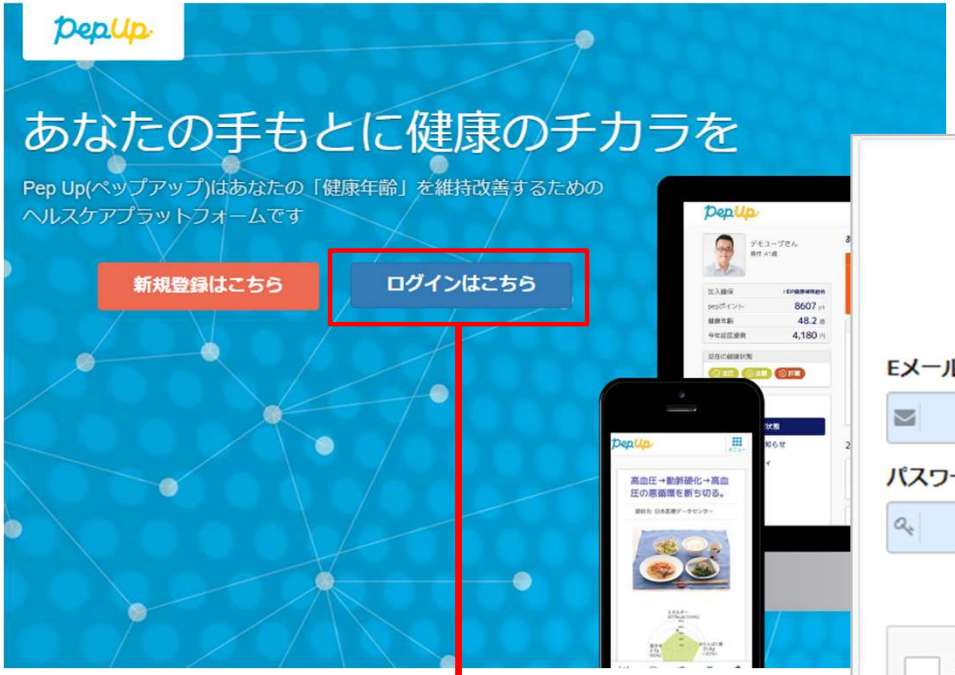
エントリー方法（ログイン）

ウォーキングラリー参加

チーム参加

歩数入力

①Pep Upホームページから、Pep Upにログインします。



https://pepup.life/

※本画面はイメージ図です。

ログイン画面

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

エントリー方法（ウォーキングラリーページへ）

ウォーキングラリー参加

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ウォーキングラリーの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。

どちらからでも、ウォーキングラリーにエントリーできます。

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

エントリー方法（概要確認と参加ボタン）

ウォーキングラリー参加

チーム参加

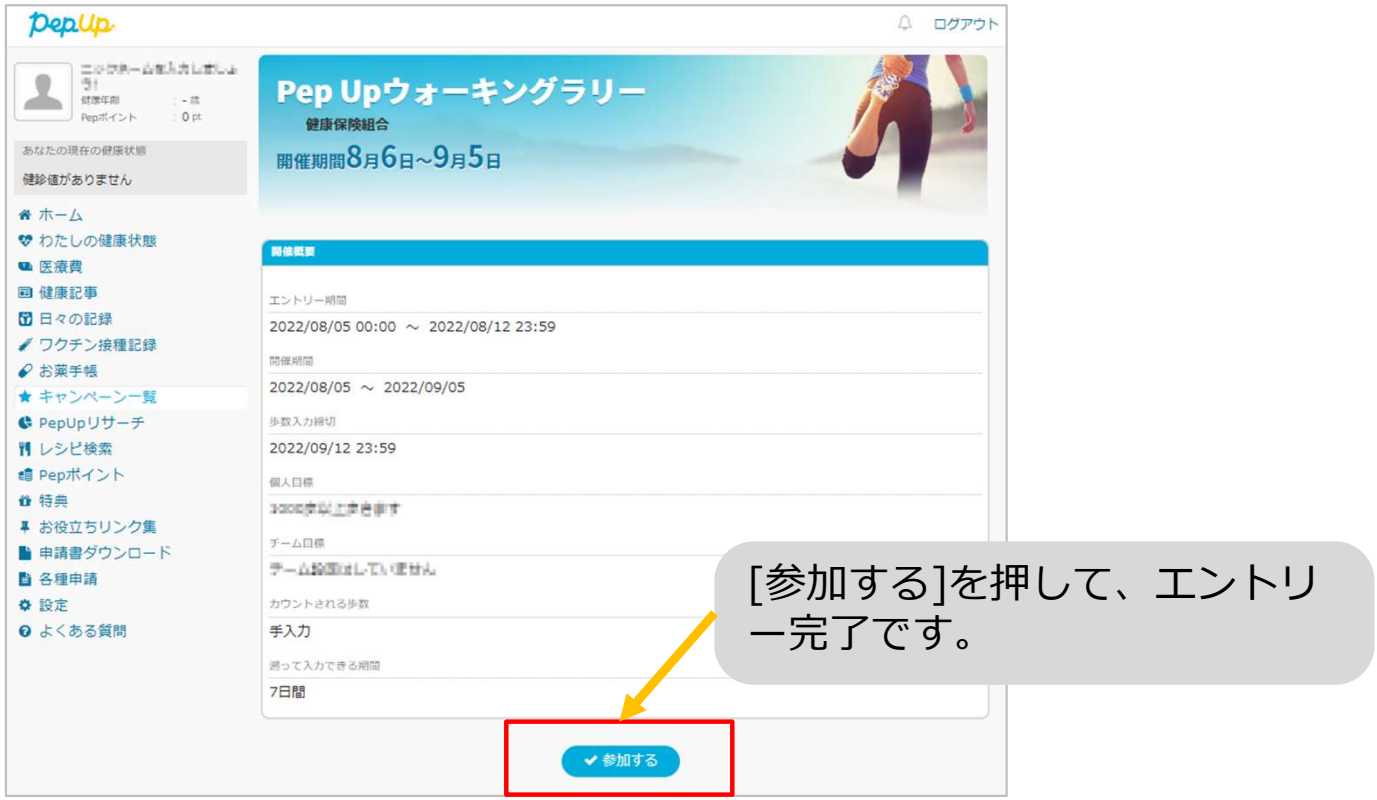
歩数入力

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。個人で参加する人はこれで申込完了です。

※チームに参加する場合は次のステップの”**チームへ参加**”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。



©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

エントリー方法（エントリー済確認）

ウォーキングラリー参加

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。

ウォーキングラリー参加画面

※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。

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

毎日の取り組みかた①

＜チームでの参加と楽しみかた＞

ウォーキングラリー期間中の基本的な取り組み方について説明します。

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

チームメンバーと歩数で盛り上がりましょう！

ウォーキングラリーでは、**「チームを作って目標歩数達成を目指す」**楽しい機能があります。
チームメンバーの歩数の進捗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。
応援したり、活動を積極的にできるように、ウォーキングラリーの機能を事前にチェックしておきましょう！

まずは自己紹介で、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。

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

チームメンバーと歩数で盛り上がりましょう！

楽しいチームの作り方2種類あり、だれでも自由に参加できるチーム**「公開型チーム」**、仲間だけで参加できるチーム**「非公開型チーム」**を自分たちで設定することができます。

初めてのウォーキングラリーでも、チーム機能を使って参加することで新たな関わりで楽しさも広がります。

※本画面はイメージ図です。

チーム名表示

チーム紹介表示

チームメンバー表示

チーム公開非公開設定

チーム順位表示

チーム目標達成度表示

チーム累積歩数表示

チーム目標歩数表示

残り平均歩数表示

昨日分の集計の結果、頑張ったメンバーが表示されます！

「いいねマーク」をクリックで、本人のいいねマークの数が増えます！

<頑張ったメンバーが表示される条件>
「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」※手入力でまとめて入力すると対象外となります。毎日集計前（AM11:00)の入力が必要です。
「チーム内順位で新たに1位になる」

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

チームメンバーと歩数で盛り上がりましょう！

その他、ランキングも設けられています。

チームメンバーみんなで積み上げた歩数を平均した歩数で競う**「チーム対抗ランキング」**、一番身近なメンバーと競い合う**「チーム内ランキング」**。参加者全員と競い合う個人ランキングと様々な見どころがあります。

※本画面はイメージ図です。

チーム対抗ランキング 12/7 更新

順位	チーム名	総歩数の平均
1位	メディカル	690719歩
2位	部	653771歩
3位	チーム10000	636776歩
4位	インデックス	612731歩
5位	支援事業本部	583687歩
6位	G-	518994歩
7位	アイ	516250歩
8位		514343歩
9位	ノ ケア	489927歩
10位	JMDC	472780歩
11位	部	457217歩
12位	チーム	432633歩
13位	チーム	421741歩
14位	クラウド	409713歩
15位	ゆるりと	366052歩
16位	DIC_	276508歩

<< >>

<チーム対抗ランキング>

チーム内で応援しながらも、他のチームとの累積平均歩数を比較してランキングももう一つの楽しみとして盛り上がりましょう。

チーム内ランキング 12/7 更新

順位	メンバー	総歩数	評価
1位	pspp	979426歩	116
2位	CAC	785166歩	107
3位	10	722562歩	140
4位	bo	505817歩	58
5位	sam	467979歩	35
6位	けいこ	410291歩	46
7位	Yori	387450歩	13
8位	DD	337514歩	24
9位	ゆき	326429歩	19
10位	david	319702歩	45
11位	えぬ	309608歩	0
12位	にしどめ	263908歩	3
13位	(HR)	241010歩	8
14位	だい	0歩	0

<チーム内ランキング>

チーム内でもランキングが表示されます。密かに競う合うのも個人のやる気アップとしていつもチェックしておきましょう。

<注意>　複数のチームを跨いで参加することはできませんので、ご注意ください。

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

チームへの参加

＜参加チームを選択する方法＞

公開チームへの参加方法

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

参加チームを選択（チーム選択）

ウォーキングラリー参加

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。

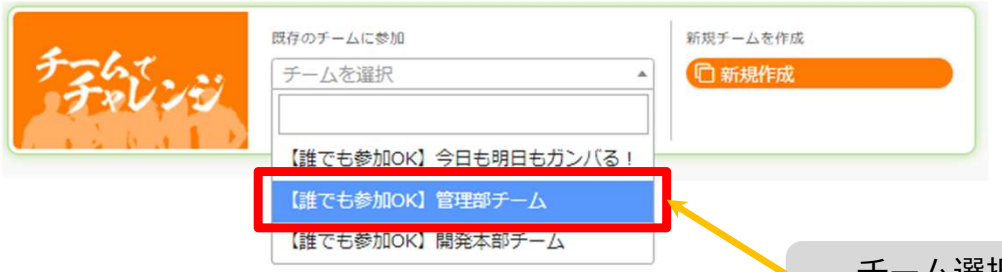
②公開されているチーム一覧が表示されますので、いずれかのチームを選択してください。

「非公開」チームに参加する場合は、「非公開」チームのメンバーから招待を受けてください
非公開チームの作成方法/招待方法
チームからの招待を受けた場合

チーム選択画面

※本画面はイメージ図です。

チーム選択プルダウン



チーム選択します

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

参加チームを選択（チーム情報確認）

ウォーキングラリー参加

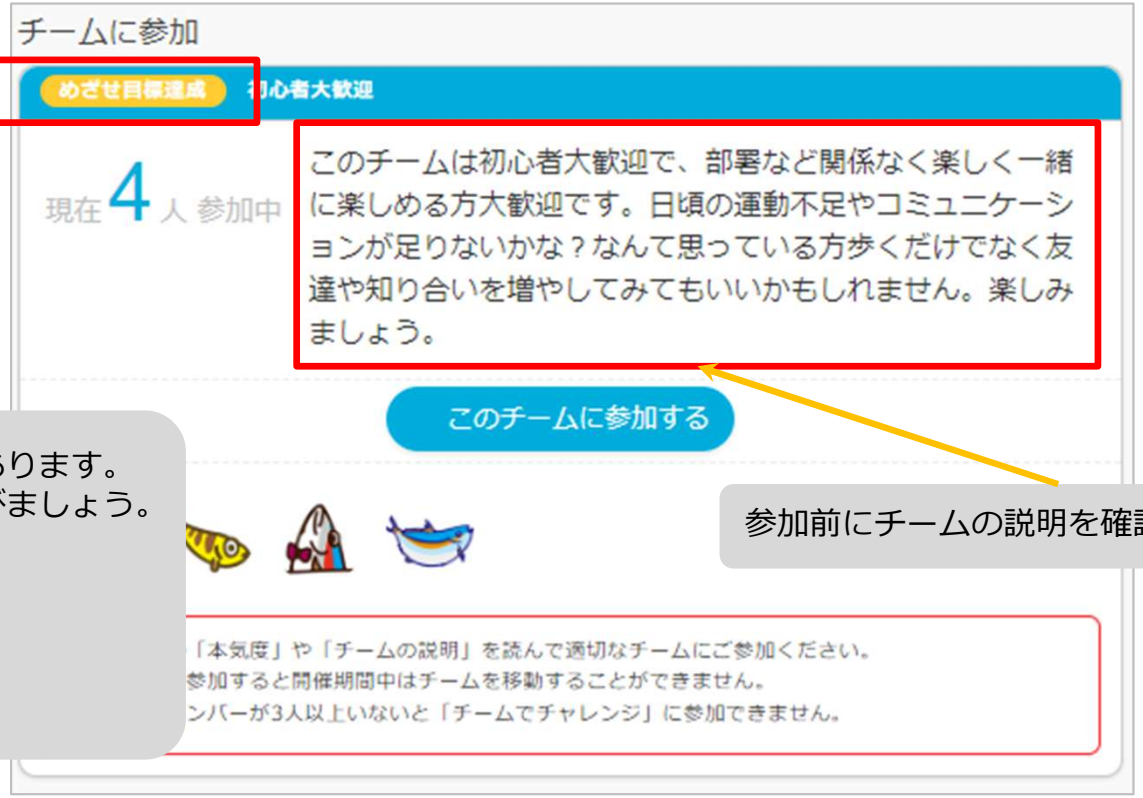
チーム参加

歩数入力

③参加したい「チーム名」「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。

チーム参加承諾画面

※本画面はイメージ図です。



チームの本気度は３段階あります。
ご自分に合うチームを選びましょう。

チームの本気度
- 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。

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

参加チームを選択（間違ってチームに入った場合）

ウォーキングラリー参加

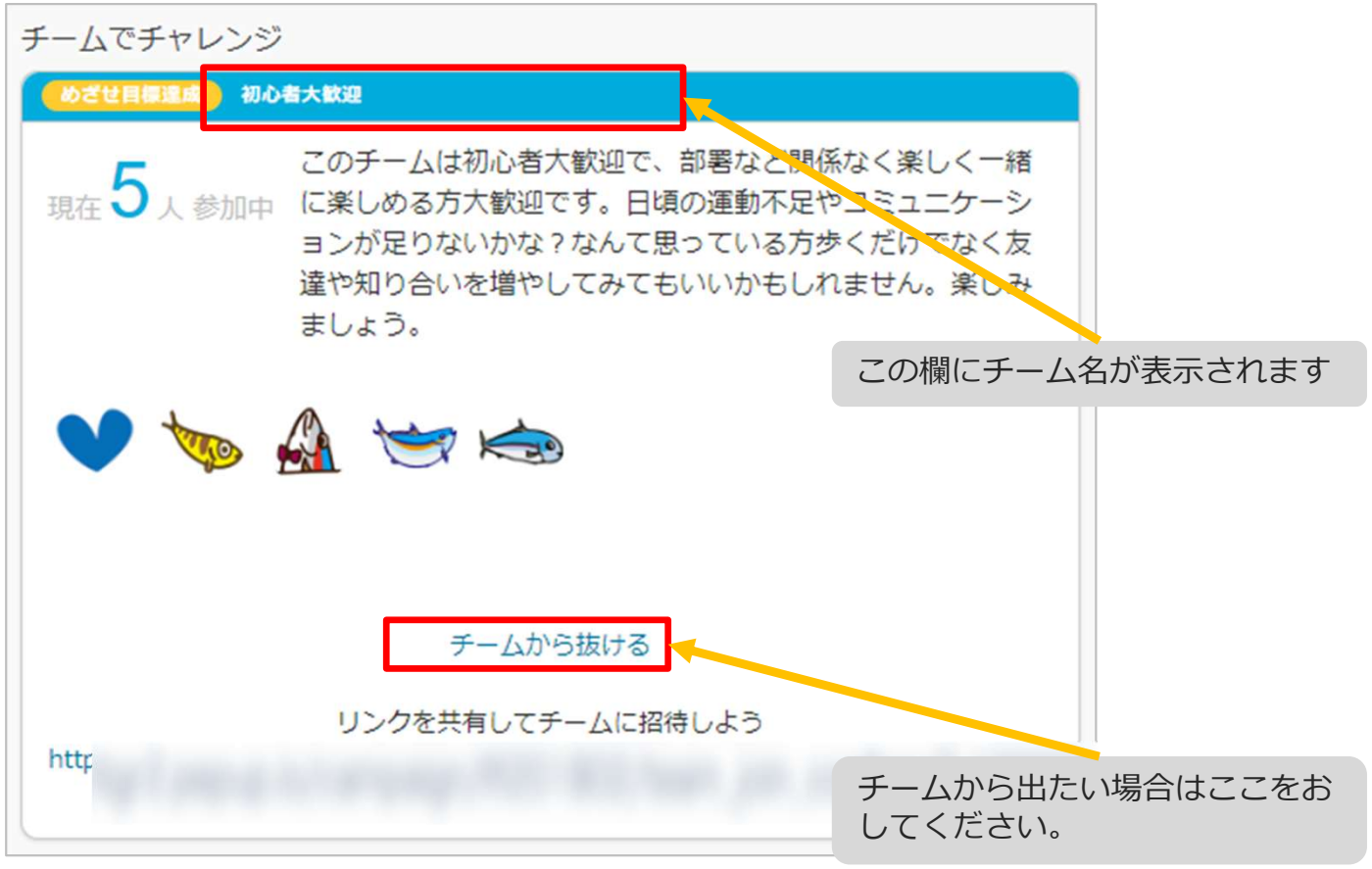
チーム参加

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。そして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。



©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

チームの作成

＜自分で新規チームを作成する方法＞

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

自分で新規チームを作成（チーム作成）

ウォーキングラリー参加

チーム参加

歩数入力

①ウォーキングラリーページの「チームでチャレンジ」の「新規作成」をクリックします。

ウォーキングラリー参加画面

※本画面はイメージ図です。

新規作成ボタン

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

自分で新規チームを作成（チーム情報入力）

ウォーキングラリー参加

チーム参加

歩数入力

②「チーム名」「チームの本気度」「チームの説明」を記入して「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。

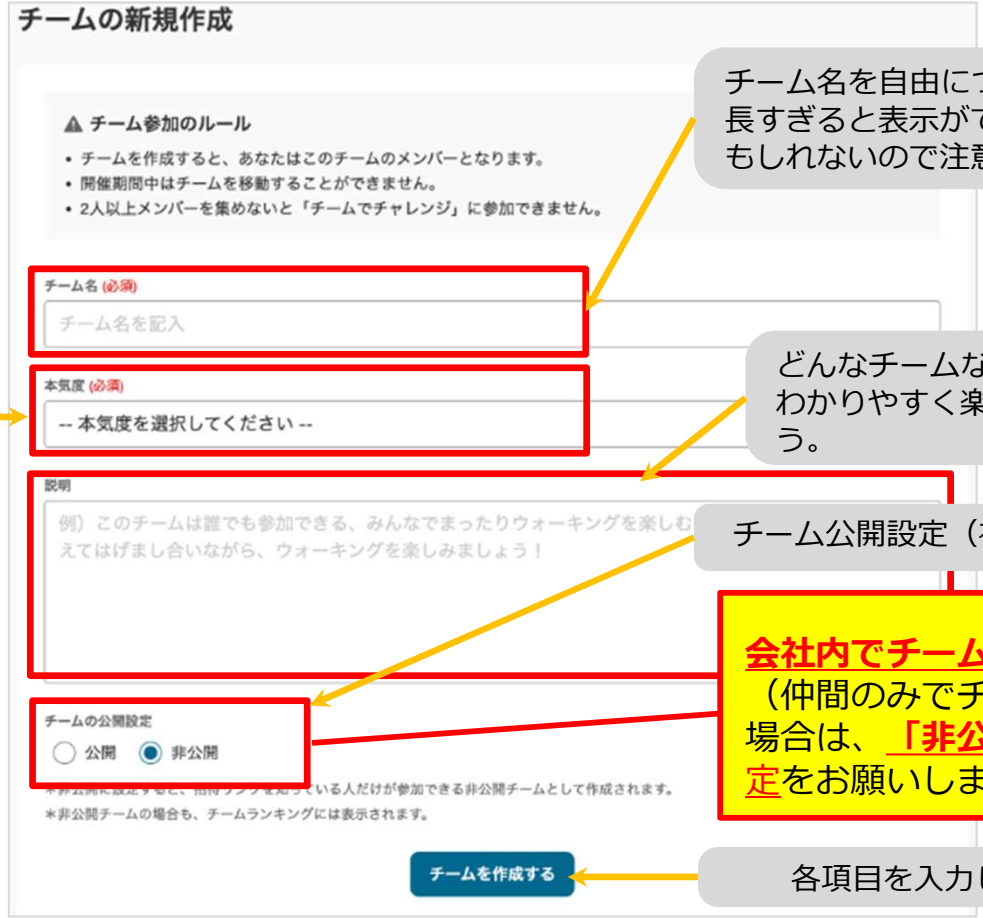
※「非公開」にすると招待リンクからのみ参加できるチームになります。

※知人だけでチームを作りたい場合は**「非公開」チームを設定**してください。

※チームランキングは「非公開」にしても表示されます。

チーム新規作成画面

※本画面はイメージ図です。



チーム名を自由につけてください。長すぎると表示ができなくなるかもしれないので注意です。

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。

チーム公開設定（初期値は非公開）

会社内でチーム対抗戦を行う（仲間のみでチームをつくる）場合は、**「非公開」チーム**で設定をお願いします

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。ご自分に合うチームを選びましょう。

チームの本気度
- 誰でも参加OK
- めざせ目標達成
- めざせ上位ランキング

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

自分で新規チームを作成（参加者へURLで招待）

ウォーキングラリー参加

チーム参加

歩数入力

チーム画面に招待URLが表示されますので、URLをコピーし招待したい参加者へ共有してください。

※エントリー受付期間を過ぎる参加できませんので注意ください。

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ます

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

チームからの招待

＜既存チームに招待された場合＞

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

既存チームに招待された場合

ウォーキングラリー参加

チーム参加

歩数入力

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。

※招待リンクをクリックすると、
①ウォーキングラリー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参加確認画面が表示されます。

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

毎日の取り組みかた②

＜歩数の取得と集計の見かた＞

ウォーキングラリー中の取り組み方について説明します。

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

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！

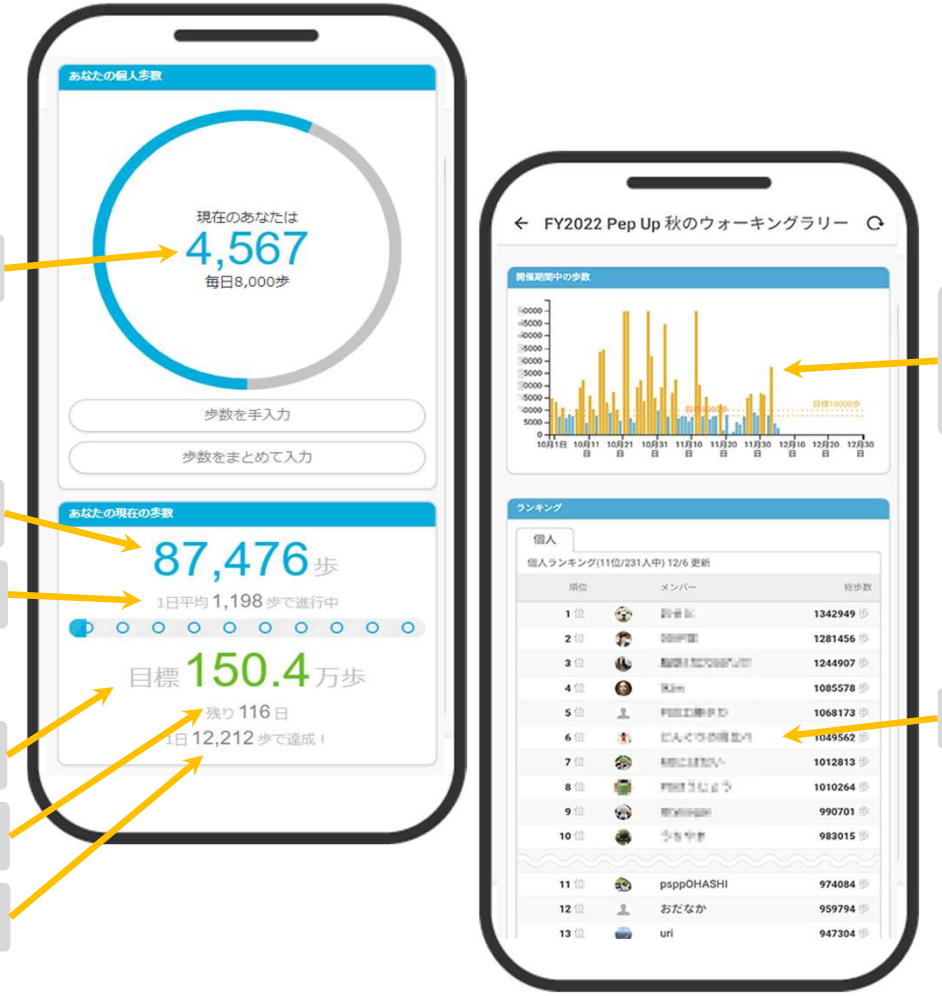
※本画面はイメージ図です。

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

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。



今日の歩数

今日まで累積歩数

今日まで累積平均歩数

目標歩数

残り日数

1日あたり残り歩数平均数

日々の歩数グラフ
黄色：目標達成
青色：目標未達成

個人歩数ランキング

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

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、Google Health(Fitbit)、Garmin, OMRON,そして手入力の5つの方法があります。

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

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。
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。

App Store からダウンロード https://itunes.apple.com/jp/app/pepup/id1109651121?mt=8

Google Play で手に入れよう https://play.google.com/store/apps/details?id=life.pepup.app&hl=ja

App Store からダウンロード　Google Play で手に入れよう

※PepUpスマホアプリ無し、パソコンのみでも取得可能です。

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

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

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

【iPhoneの方】ヘルスケアとの連携手順（スマホ本体で計測）

ウォーキングラリー参加

チーム参加

歩数入力

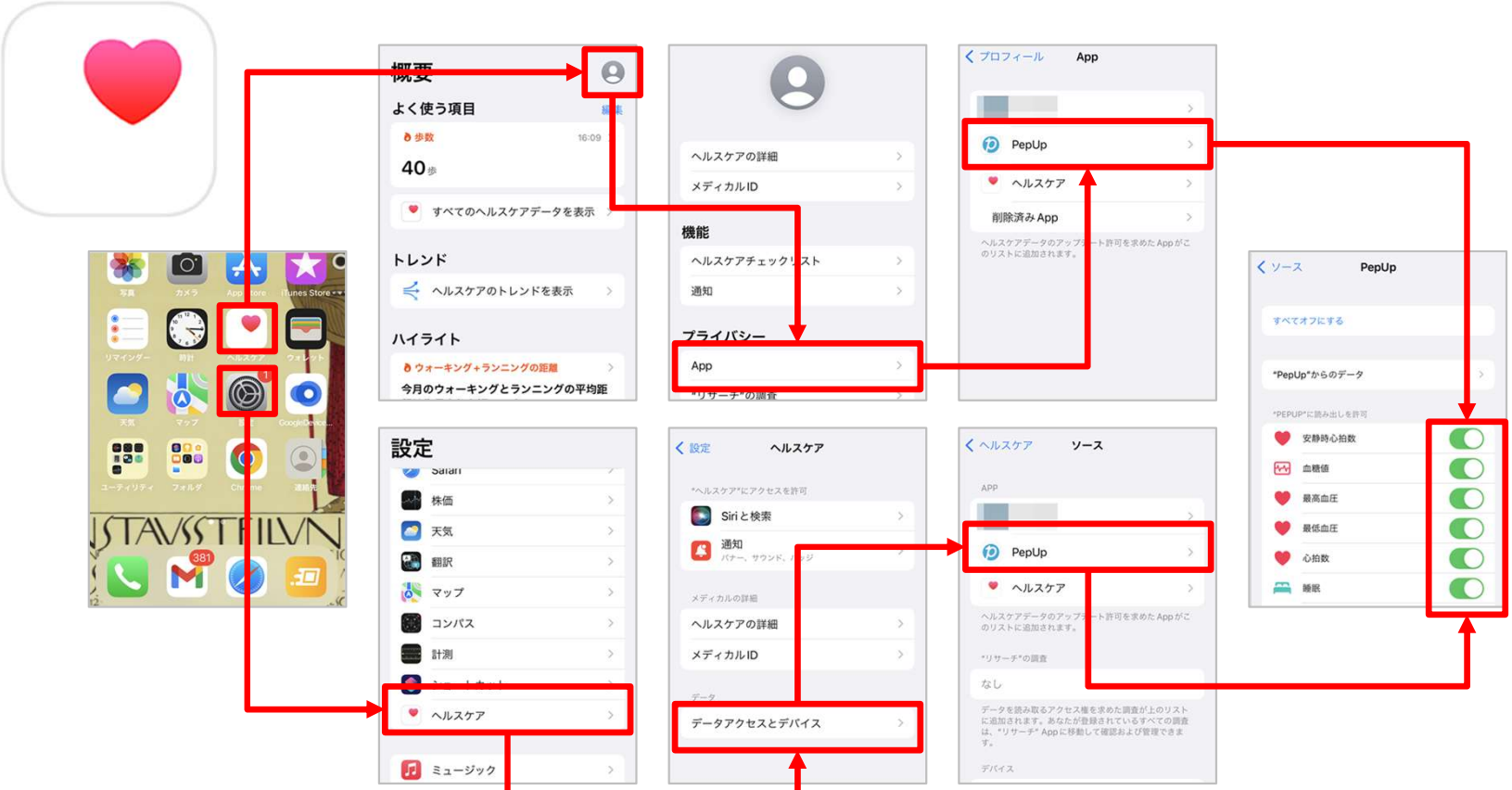
①iOSはいくつか連携の方法がありますので、使いやすい方で連携ください。

②iOSホーム＞「設定」＞「ヘルスケア」＞「データアクセスとデバイス」＞「PepUp」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」＞「PepUp」、

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

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

【Androidの方】ヘルスコネクトとの連携手順（スマホ本体で計測）

ウォーキングラリー参加

チーム参加

歩数入力

ヘルスコネクトとは？

ヘルスコネクトは、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

ヘルスコネクト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トにデータを書き込む設定
   (ヘルスコネクトとGoogle Fitなどのアプリの連携)
3. Pep Upがヘルスコネクトからデータを読み取る設定
   （Pep Upとヘルスコネクトの連携）

データの橋渡し役

Google Fit,Oura, SamsungHealth など → データの書き込み → **ヘルスコネクト** ← データの読み取り ← **Pep Up**

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

Pep Up側での設定手順（ヘルスコネクトを繋ぐ）

ウォーキングラリー参加

チーム参加

歩数入力

Pep Upとヘルスコネクトの連携方法

①Google Playストアから「ヘルスコネクト」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」→「ヘルスコネクト連携設定」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。

※本画面はイメージ図です。

▲Pep Upホーム画面

▲Pep Up外部連携サービス画面

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

Google Fit側での設定手順①（データの書き込み許可）

ウォーキングラリー参加

チーム参加

歩数入力

ヘルスコネクトとGoogle Fitの連携

・Android端末で Google Fit アプリを起動します。
・画面右下にある「プロフィール」＞画面右上にある「歯車マーク（設定）」をタップ

①「Fit とヘルスコネクトを同期する」というスイッチをオンにし、
②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。

※本画面はイメージ図です。

①

▲Google Fit　設定画面

②

▲Google Fit　設定画面

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

Google Fit側での設定手順②（最終確認）

ウォーキングラリー参加

チーム参加

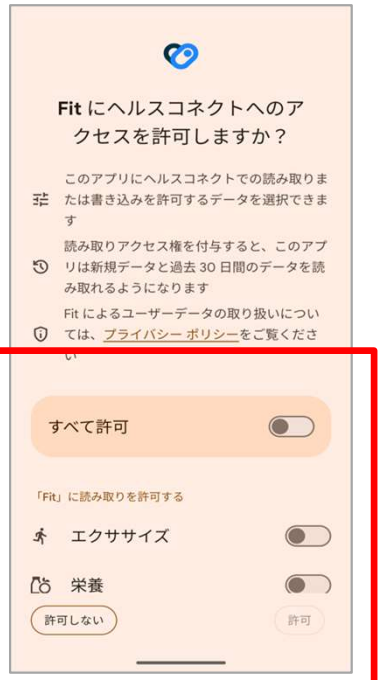
歩数入力

ヘルスコネクトとGoogle Fitの連携（２）

5. 「Fitにヘルスコネクトへのアクセスを許可しますか？」の画面が表示されたら、「すべて許可」をオンにして「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「ヘルスコネクト」と入力し表示された「ヘルスコネクト」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。

⑤

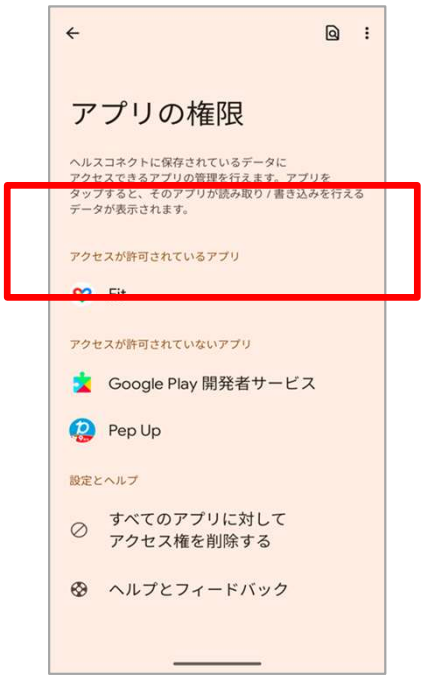


▲ヘルスコネクト

⑦

▲Android設定画面

⑧



▲Android設定画面

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

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

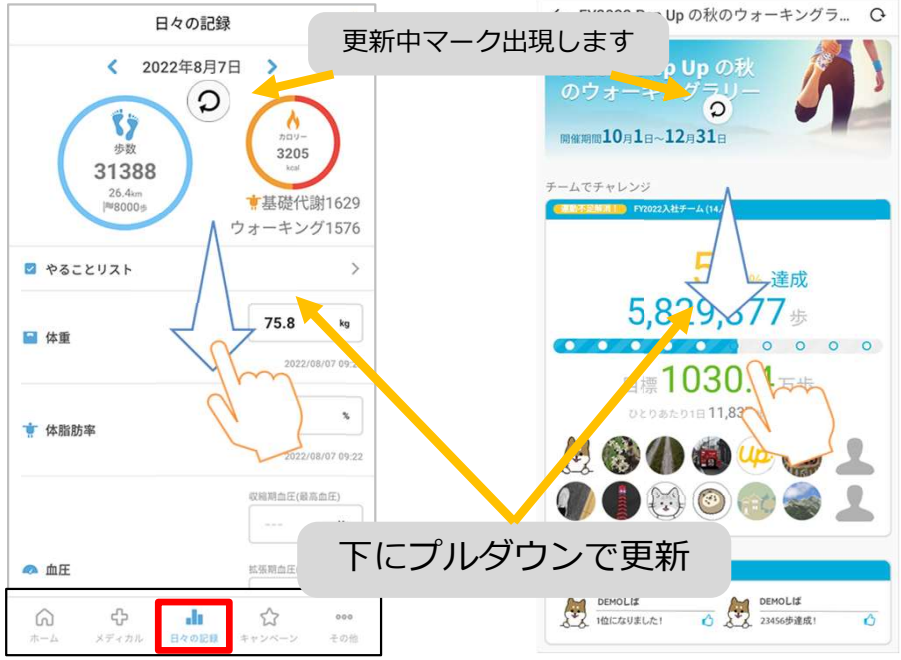
歩数入力

「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」「ヘルスコネクト」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。

日々の記録画面　　**ウォーキングラリー画面**



※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。

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

Google Health（Fitbit）から歩数を取得

＜Google Healthから歩数を取得する方法＞

Google Health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

※2026年5月より、FitbitアプリはGoogle Healthアプリへ移行しています

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

Google Health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

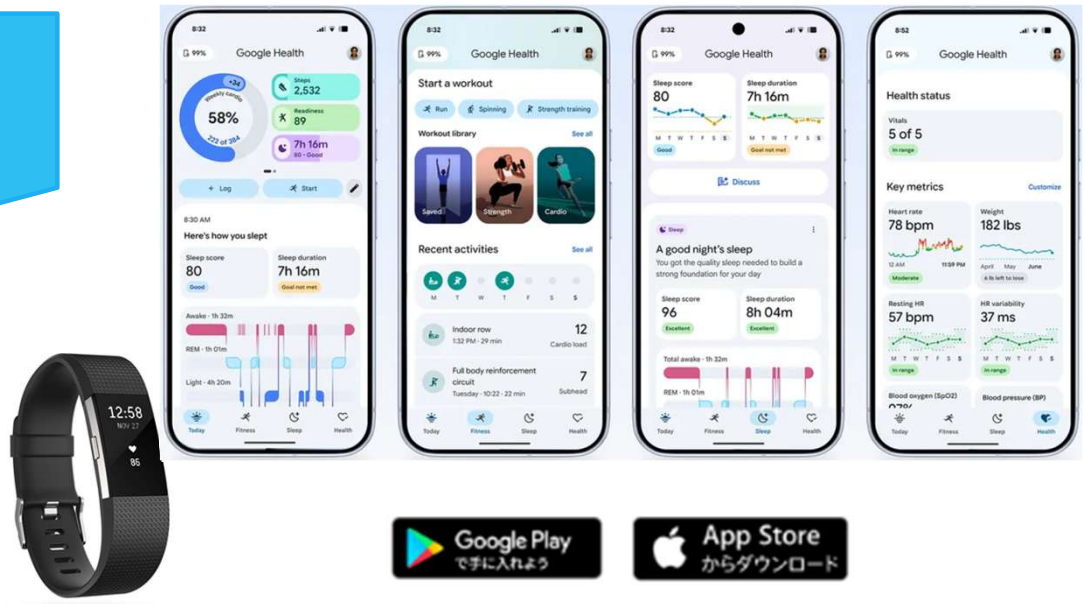
チーム参加

歩数入力

①Google Healthのアプリをインストールし、Googleアカウントでログインします

※本画面はイメージ図です。

対象者:Google Healthで歩数・睡眠時間・心拍数（安静時平均）・体重を連携する方



1.それぞれのスマートフォンのアプリストアより、Google Healthアプリをインストールします。

2.インストールしたアプリを開いて「Googleでログイン」ボタンをタップします。

3. Google アカウントを選択してログインします。

4.画面左上の [接続] アイコンをタップし接続するデバイス / スマートフォンを選択します。

5.画面上の手順に沿ってセットアップを完了してください。

※Google HealthアプリとFitbitの連携に関するお問い合わせは
Google Health ヘルプ窓口にお問い合わせください。

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

Google Healthから歩数取得（PC上でGoogle Health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

②Pep Upにログイン後、Google Health連携を行います
「HOME」＞「日々の記録」＞「設定」＞「デバイス連携」

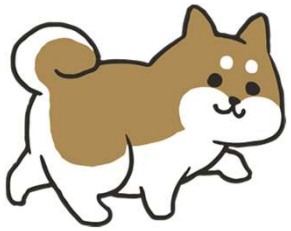
1.Pep Upにログインし、「HOME」＞「日々の記録」＞「設定」ボタンを押す

2.画面一番下のGoogle Healthの「連携する」を押す

3.Google Healthアプリで使用しているGoogleアカウントを選択する

4.同期する項目を選択し[続行]を押す
※「プロフィールデータ」は全データ同期の必須項目です

5.「Google Healthの連携が成功しました！」と表示される



連携後、Google Healthアプリで都度デバイス同期を行うとPep Upに反映されます！

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

Google Healthから歩数取得（アプリでGoogle Health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

②Pep UpアプリからGoogle Health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」を押す

2.「外部サービス連携」を押す

3.Google Healthの「連携する」を押す

4.Google Healthアプリで使用しているGoogleアカウントを選択する

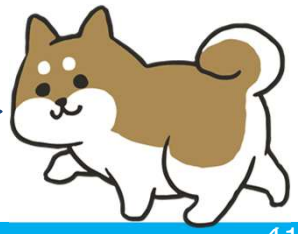
5.同期する項目を選択し[続行]を押す
※「プロフィールデータ」は全データ同期の必須項目です

6.「Google Healthの連携が成功しました!」と表示される

■ ステップ6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。そのようになったら、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。

■ Google Health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。

■連携後、Google Healthアプリで都度デバイス同期を行うとPep Upに反映されます。



©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

Google Health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

Google Healthアプリを起動し歩数データをPep Upに取り込みます。

※Google Health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」Google Healthの「同期」を押します。

注意：

※本画面はイメージ図です。

Fitbit機器本体から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Google Health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. Google Healthアプリを起動すると、Fitbit本体に蓄積されたデータがGoogle Healthアプリに自動取込されます。

Google Healthアプリ→Pep Up取込

2. Google Health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

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

Google Health 連携の注意事項

📢2026年9月時点で、「Fitbit連携」をご利用中の方へ重要なお知らせです。
必ずご一読いただき、期日までのご対応をお願いいたします。

🔃Fitbitアプリの仕様変更に伴う移行

Google社の発表に伴い、2026年5月以降、Fitbitアプリは「Google Health」アプリへ統合されています。
これに伴い、従来の**「Fitbit Web API」は2026年9月末に廃止**となります。

Pep Upでも、2026年9月上旬頃より**「Google Health連携」**の提供を開始し、
従来の**「Fitbit連携」の新規連携の受付を終了**させていただきます。
つきましては、現在「Fitbit連携」をご利用中の方は、
【2026年9月30日（水）まで】に、以下の2つのお手続きの実施をお願いいたします。

📌 ご対応いただきたい作業

1．「Google Health連携」を設定する　👉設定手順：本資料 P.42～46 をご確認ください。

2．従来の「Fitbit連携」を解除する　👉Webブラウザのこちらのリンクへアクセスし Fitbitの「解除する」を押すか、
アプリ＞その他＞外部連携サービスのFitbitの「解除する」を押してください。

⚠️ ご注意いただきたい点

- 一度「Google Health連携」へ切り替えると、従来の「Fitbit連携」に再連携することはできません。
- 2026年9月末までに「Google Health連携」が完了せず「Fitbit連携」のままとなっている場合、2026年10月以降はデータの自動同期が停止します。
- 「Google Health連携」をした後に、「Fitbit連携」を残したままにすると、9月末までは両方からデータが読み込まれ、歩数などのデータが二重に記録される可能性があります。
  「Google Health連携」が完了したら、必ず従来のFitbit連携を解除してください。

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

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

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

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

GET IT ON Google Play

Available on the App Store

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

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

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

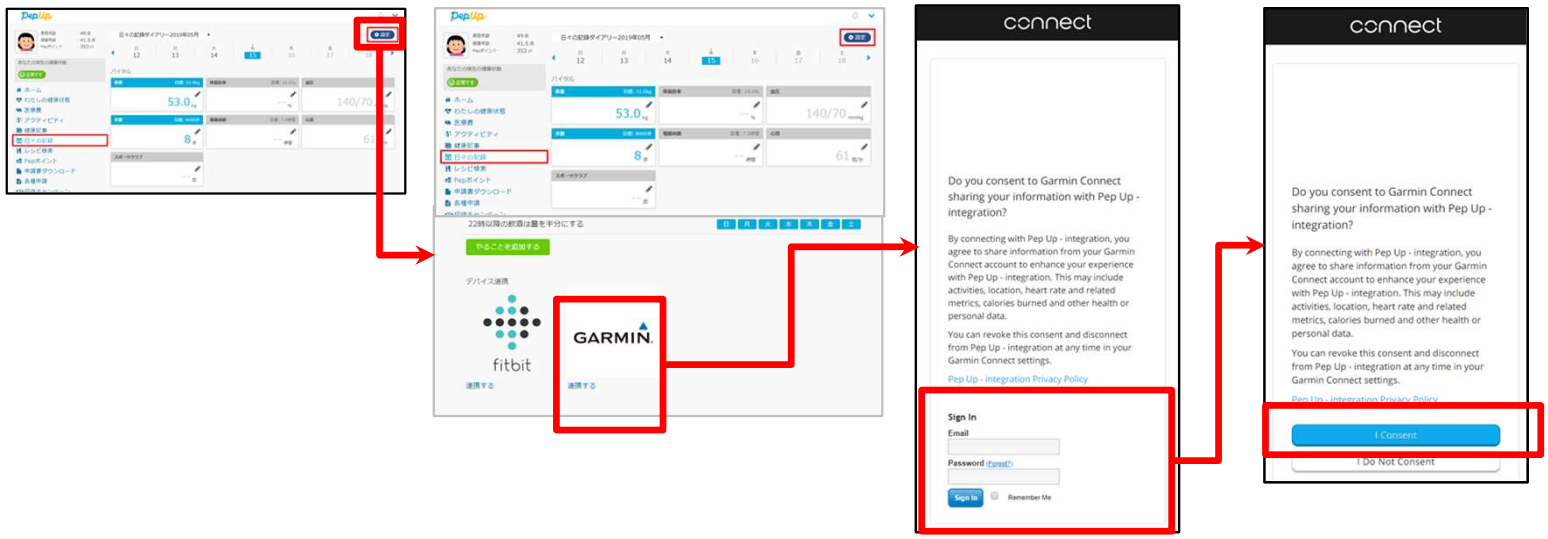
歩数入力

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。

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

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

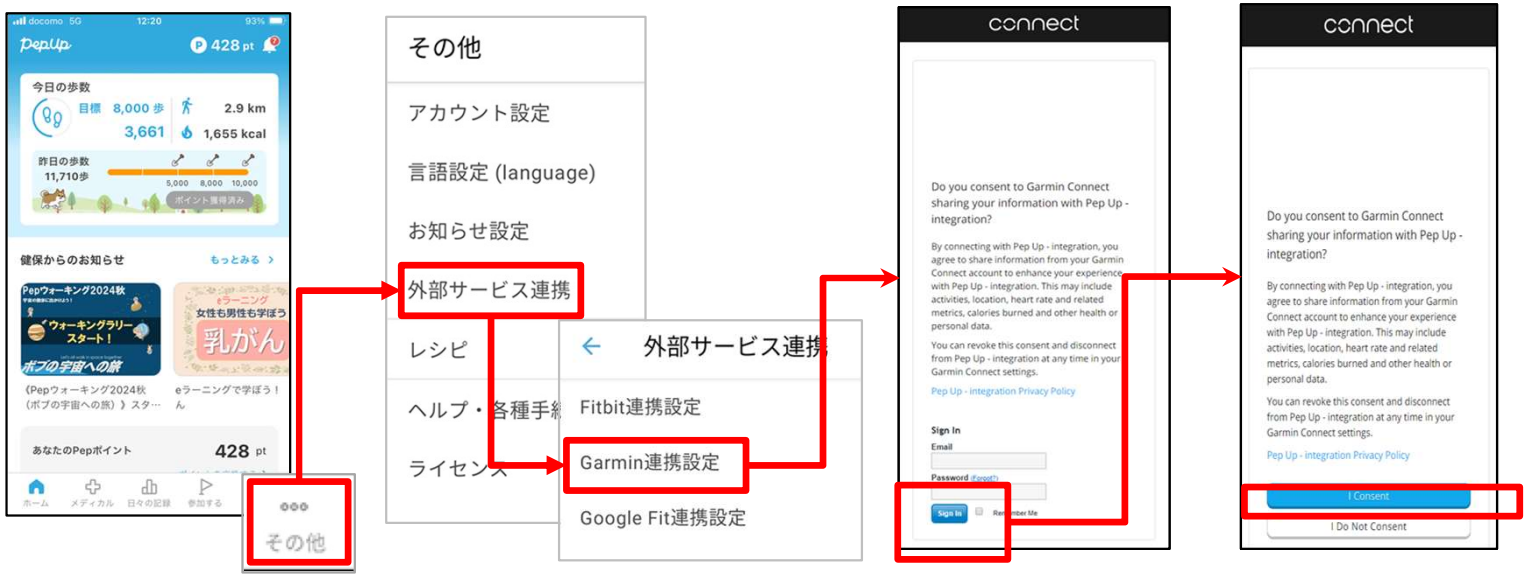
歩数入力

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

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

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

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。

Garminアプリ→Pep Up取込

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。

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

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

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

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

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

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

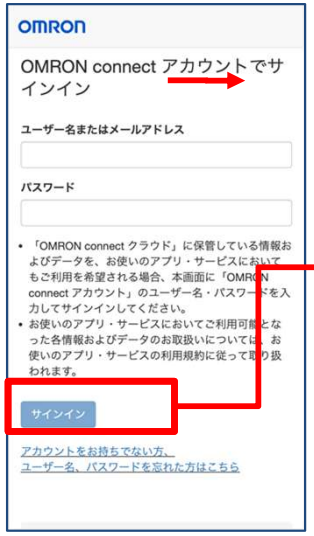
データ同期：OMRON connect アプリでデバイス同期を行うとPep Upに反映されます

※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

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

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



※本画面はイメージ図です。

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。

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

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

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。

OMRONアプリ→PepUp取込

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。

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

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。

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

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。

※本画面はイメージ図です。

ホーム画面

どちらからでも、ウォーキングラリーにエントリーできます。

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

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）

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

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

歩数を手入力できます

当健保のウォーキングラリーの
遡り入力期間：**1日**

遡り日数を確認の上、
日にちを指定して手入力できます

※歩数の手入力は、上記の他に「日々の記録」や「ふれんど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。

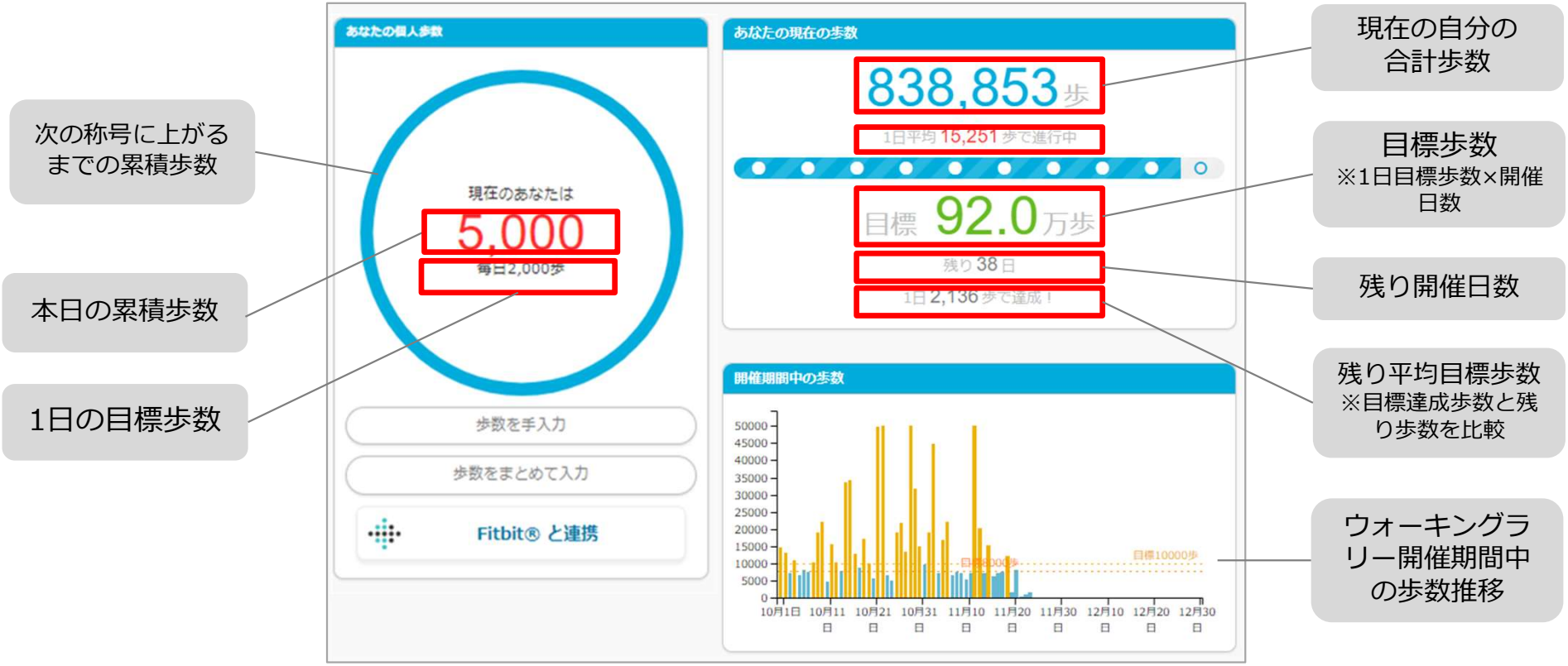
©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

その他機能

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

個人歩数表示もさまざまな情報で楽しみながら続けられます

個人歩数表示は、その日の歩数だけでなく、「期間内の履歴」や「期間内の平均歩数」「残り日数と目標までの残り歩数の平均」など様々な表示で、続ける目標やモチベーションを提供しています。



©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

「称号機能」でモチベーションを維持していきましょう！

毎日の目標歩数に届かなくてモチベが上がらないとき、キャラクターと一緒に楽しく歩数を増やしていきましょう！中間目標となるキャラクターの成長が楽しく歩数を伸ばすお手伝いをしてくれます。

称号のテーマも、順次バリエーション追加していきます。

キャラがアニメでぴちぴち動くよ

この円グラフは歩数で増えます。
ここがいっぱいになれば、次のキャラに変わるよ

毎日の歩数はココに出るよ

東海道五十三次ミニ版もあります！

ぶらり旅さんぽ
東海道十次

キギョウセン
企業鮮士
ウオキング

「株式会社 大波」の社員は日夜立派なブリになるため世間の荒波に立ち向かっている。社訓の「ギョの道険し、されど日々歩みて健鮮なり」を合言葉に日夜ウォーキングに励むのである。

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

よくある質問

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

よくある質問①

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。 また手入力ができるルールの場合、歩数入力締切日が設定されています。
歩数入力締切日	ウォーキングラリー終了後、手入力ルールが設けられている場合などは、受け付ける期日が設定されています。

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

チームに関して

項目	説明
複数チームの参加は可能ですか？	参加できるチームは1つのみとなります。 複数のチーム参加は仕組み上できません。
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。 リーダーは、チーム名称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ますか？	直接チームは削除できませんが、チーム員がすべて抜けるとチームは削除無くなります。
リーダーは変更できますか？	リーダー変更はできます。 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。
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。
チーム成立条件の人数に達しない場合はどうなるか？	チームポイント獲得対象にはなりません。 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。

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

よくある質問③

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90日間は、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。
ウォーキングラリー期間中、怪我で歩けなくなった。チームを抜けることはできるか？	ウォーキングラリー開始後は参加を取り消すことが原則できません。

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

お問合せ先

Google Health(Fitbit)に関するお問い合わせ

Google Healthアプリの使い方、 Google Healthアプリに歩数が同期しない場合などは、Google Health ヘルプ窓口へお問い合わせください。

[サポートに連絡]
https://support.google.com/googlehealth/gethelp?hl=ja

OMRON connectに関するお問い合わせ

OMRON connect対応機器とOMRON conncetアプリの連携でご不明な点がある場合はOMRON connect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/

Garminに関するお問い合わせ

Garmin Connect アプリの使い方、Garmin Connectに歩数が同期しない場合などは、Garminにお問い合わせください。

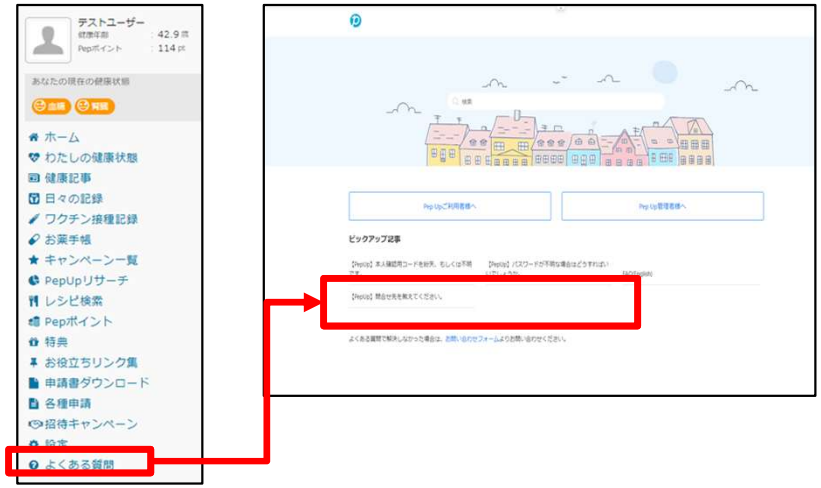
[各種お問い合わせ先]
https://www.garmin.co.jp/company/contact/

Google Fitに関するお問い合わせ

Google Fitとヘルスコネクト間の設定についてご不明点がある場合は、Google Fitまたはヘルスコネクトのヘルプページ等をご参照ください。
[Google Fit ヘルプページ]
https://support.google.com/fit/?hl=ja#topic=9499137
[ヘルスコネクト ヘルプページ]
https://support.google.com/android/answer/13770320?h=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

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

PepUp.

©JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.