

# ウォーキングチャレンジ マニュアル

(チーム参加について)



# はじめに

Pep Up 上でウォーキンチャレンジを開催します。

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。是非奮ってご参加ください！

(※下記歩数は期間中の平均歩数です)

獲得ポイント	個人参加の場合	チーム参加の場合
500 P	8000歩以上	7000歩以上
400 P	6000～7999歩	5000～6999歩
300 P	4000～5999歩	3000～4999歩

## 最大1000ポイント



もくじ

- (1) 個人のエントリー方法
- (2) チームについて（チームの作成や招待など）
- (3) 毎日の取り組み方
- (4) よくある質問

# みんなで歩こう！「チームでチャレンジ！」

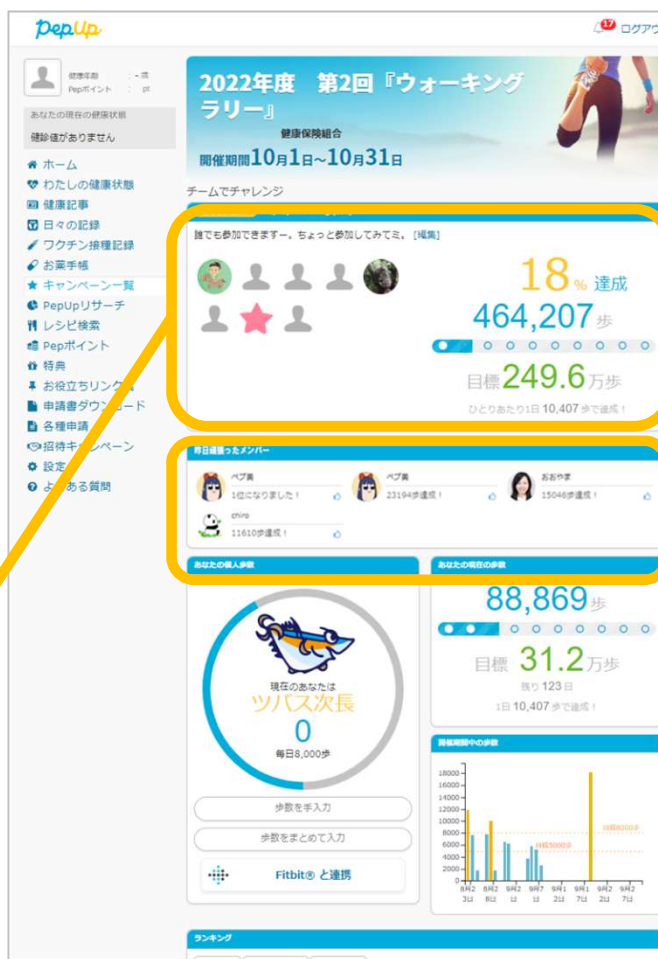
## チームをつくってみんなで歩こう

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

# 個人のエントリー方法

はじめに「個人参加」「チーム参加」いずれの場合もエントリー期間中に、ウォーキンチャレンジ画面から“参加ボタン”を押してエントリーします。

もくじへもどる

# エントリー方法（ログイン）

ウォーキング  
チャレンジ  
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。



あなたの手もとに健康のチカラを

Pep Up(ペップアップ)はあなたの「健康年齢」を維持改善するためのヘルスケアプラットフォームです

新規登録はこちら ログインはこちら

https://pepup.life/

ログイン画面

※本画面はイメージ図です。

メールアドレス:  
パスワード:  
パスワードをお忘れの場合  
 私はロボットではありません  
reCAPTCHA  
プライバシー・利用規約  
ログイン  
 ログイン状態を保持する  
※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  
[ログインできない場合 \(FAQ\)](#)

# エントリー方法（ウォーキングチャレンジページへ）

ウォーキング  
チャレンジ  
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チャレンジ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。

The screenshot shows the PepUp home page for user 'densuke74'. The page layout includes a left sidebar with navigation 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 features a '健保からのお知らせ' (Notice from Health Insurance) section with a '減量にチャレンジ!' (Challenge to lose weight!) banner. A red box highlights a 'ウォーキングラリー エントリー開始' (Walking Rally Entry Starts) announcement, which states that the rally begins on January 1st and that users should enter beforehand. Another red box highlights a 'ウォーキングラリー' banner at the bottom of the page, which is a visual sample for the 'WRデフォルトテーマ「スポーティ」' (WR Default Theme 'Sporty'). A yellow arrow points from the bottom banner to the top announcement. A search bar and a 'もっと見る' (See more) button are also visible.

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。

# エントリー方法（概要確認と参加ボタン）

ウォーキング  
チャレンジ  
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。

## エントリー画面

※本画面はイメージ図です。

あなたの現在の健康状態  
健診種がありません

- 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	10000歩以上達成する
チーム目標	チーム全員の達成を目指します
カウントされる歩数	手入力
通って入力できる期間	7日間

参加する

参加するを押して、エントリー完了です。

# エントリー方法（エントリー済確認）

ウォーキング  
チャレンジ  
参加

チーム参加

歩数入力

『エントリー済』の画面が表示されればエントリーは完了です。  
(チャレンジの開始は10月10日です。)

## ウォーキングチャレンジ参加画面

※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。



チームを作ってチームポイントもゲットしよう！

# チームについて

- ① チームは代表の人が作成します
- ② 代表者は作成したチームのURLを招待者へメール等で連絡します
- ③ 受け取った人はそのURLへアクセスしてチームに入ります

**※チーム参加する方も、招待される方も必ず個人でエントリーしておく必要があります。**

もくじへもどる

# 代表者が新規チームを作成する方法（チーム作成）

ウォーキング  
チャレンジ  
参加

チーム参加

歩数入力

①ウォーキングチャレンジページの「**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。

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

# 代表者が新規チームを作成する方法（チーム情報を入力）



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」

**非公開**を選び、[新規作成]をクリックします。

※初期値は「非公開」になっています。

※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、みんなが楽しめるウォーキングを楽しむチーム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。

非公開の場合はここを設定します

「非公開」を選択してください

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

各項目を入力し登録します

# 代表者が新規チームを作成する方法（参加者へURLで招待）

ウォーキング  
チャレンジ  
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、招待したい参加者がいればURLをコピーし共有（招待）してください。

※招待したい人もエントリー済みである必要があります。

※エントリー期間を過ぎる招待・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。



ここに表示されるURLを招待したい人に伝えます

# チームに招待された場合

ウォーキング  
チャレンジ  
参加

チーム参加

歩数入力

※既にウォーキングラリーエントリーされ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。



このチームに入ってね！

[https://pepup.life/campaign/xx201710/team\\_join\\_confirm/T-\\*\\*\\*\\*](https://pepup.life/campaign/xx201710/team_join_confirm/T-****)



※招待リンクをクリックすると、

- ①ウォーキングチャレンジ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。

# 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。

アイコンを設定しましょう！

※本画面はイメージ図です。

PepUpの設定メニューからアイコンを設定できます！

The screenshot displays the PepUp app interface. On the left, the 'プロフィール設定' (Profile Settings) screen is shown with a red box around the 'アイコン' (Icon) selection area and another red box around the '自己紹介' (Self-introduction) text field. A red arrow points from the icon box to the main profile page. The main profile page shows the user's name 'ラリー 花子', health status, and a list of menu items. A red box highlights the '設定' (Settings) option at the bottom. A red arrow points from the '設定' box to the 'アイコン' selection area. A hand icon is shown clicking on a heart icon, with the text 'クリック' (Click) below it. A yellow box contains the text 'アイコンをクリックするとプロフィールが見れます！' (Clicking the icon allows you to see the profile!). To the right, a profile preview shows the user's name and a self-introduction: 'ウォーキングラリー大好き 花子です 普段は管理即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と思います！ ふあいどー☆'. Below this, a 'Check' label with a heart icon and a person icon is visible. At the bottom, a 'チームでチャレンジ' (Challenge with team) section shows a team challenge 'めざせ上位ランキング' (Aim for top ranking) with 5 members. Below that, a '昨日頑張ったメンバー' (Members who worked hard yesterday) section shows two team members with their step counts and achievements.

# 毎日の取り組みかた

## <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。

もくじへもどる

# チームメンバーと歩数で盛り上がりましょう！

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。

The screenshot shows a team challenge page for 'Pep Up-Planning (8人)'. It includes a progress bar at 18% completion, a current team total of 464,207 steps, and a goal of 249.6 million steps. A '昨日頑張ったメンバー' (Members who did well yesterday) section lists members like 'ベブ美' (1st place) and 'chiro' (11,610 steps). Callouts point to team name, introduction, member list, progress, current steps, goal, and daily average. A 'クリック' (Click) callout points to a thumbs-up icon.

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」をクリックすると、本人に届くのでエールを送りましょう！

- <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」





# 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。

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	ゆるりど	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。

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。

Check♡



<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。

# ウォーキングラリー詳細（日程&概要）

## ◆ エントリー期間

- ・ 2024年9月24日(火)～ 2024年10月9日(水)

## ◆ 開催期間

- ・ 2024年10月10日(木)～ 2024年11月10日(日)
- ・ 歩数入力締切日： 2024年11月17日（日）

## ◆ 制限事項

- ・ チーム人数：3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。

## ◆ 遡って入力できる期間

- ・ 7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

## ◆ Pep Upでの歩数取得方法

- ・ Fitbit連携
- ・ Garmin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。

# よくある質問

もくじへもどる

## よくある質問①

### 日付に関して

項目	説明
エントリー期間	ウォーキングチャレンジ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。
ウォーキングチャレンジ期間	ウォーキングチャレンジの開催期間です。 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	ウォーキングチャレンジ終了後、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。

## よくある質問②

### 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ますか？	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。

## よくある質問③

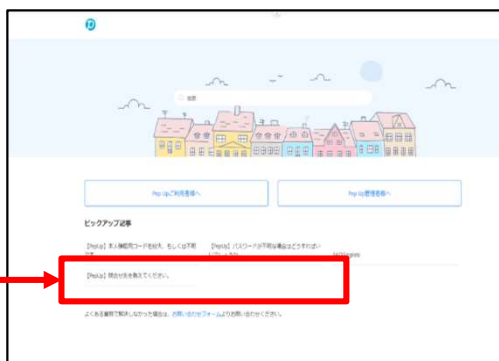
### その他

項目	説明
ウォーキングチャレンジ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チャレンジに参加できます。その後、ホーム画面よりウォーキングチャレンジのバナー&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。
ウォーキングチャレンジ期間中、怪我で歩けなくなった。チームを抜けることはできるか？	ウォーキングチャレンジ開始後は参加を取り消すことが原則できません。

# お問合せ先

## 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.