

機器やアプリの情報をPepUpと連携  
するためにはアプリのダウンロード  
が必要です！（P 5 参照）

# 毎日の取り組みかた

## <歩数の取得と集計の見かた>

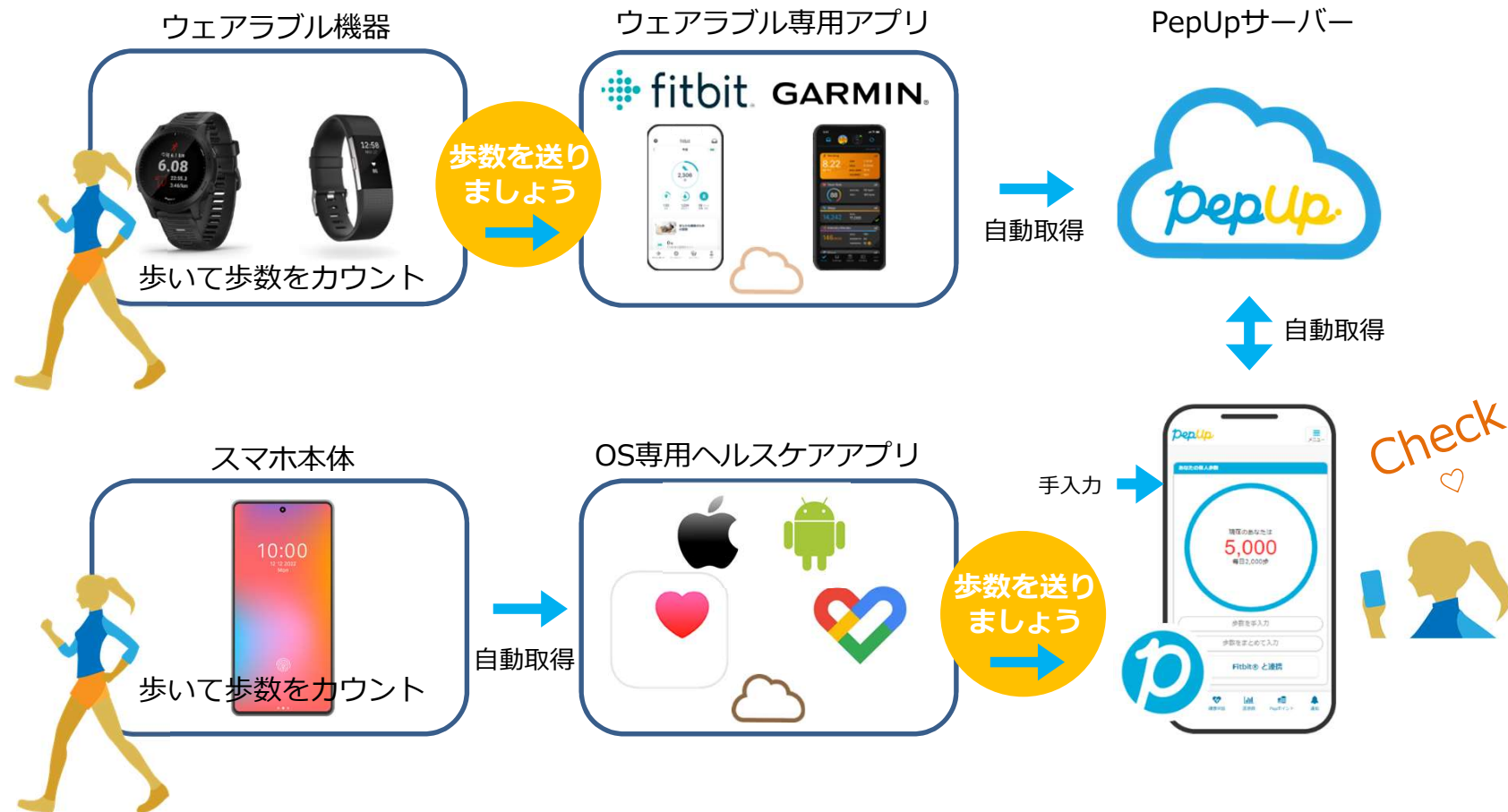
ウォーキングチャレンジ中の取り組み方について説明します。

パソコン・アプリとも手入力で歩数を  
記録・修正することもできます。

# 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！

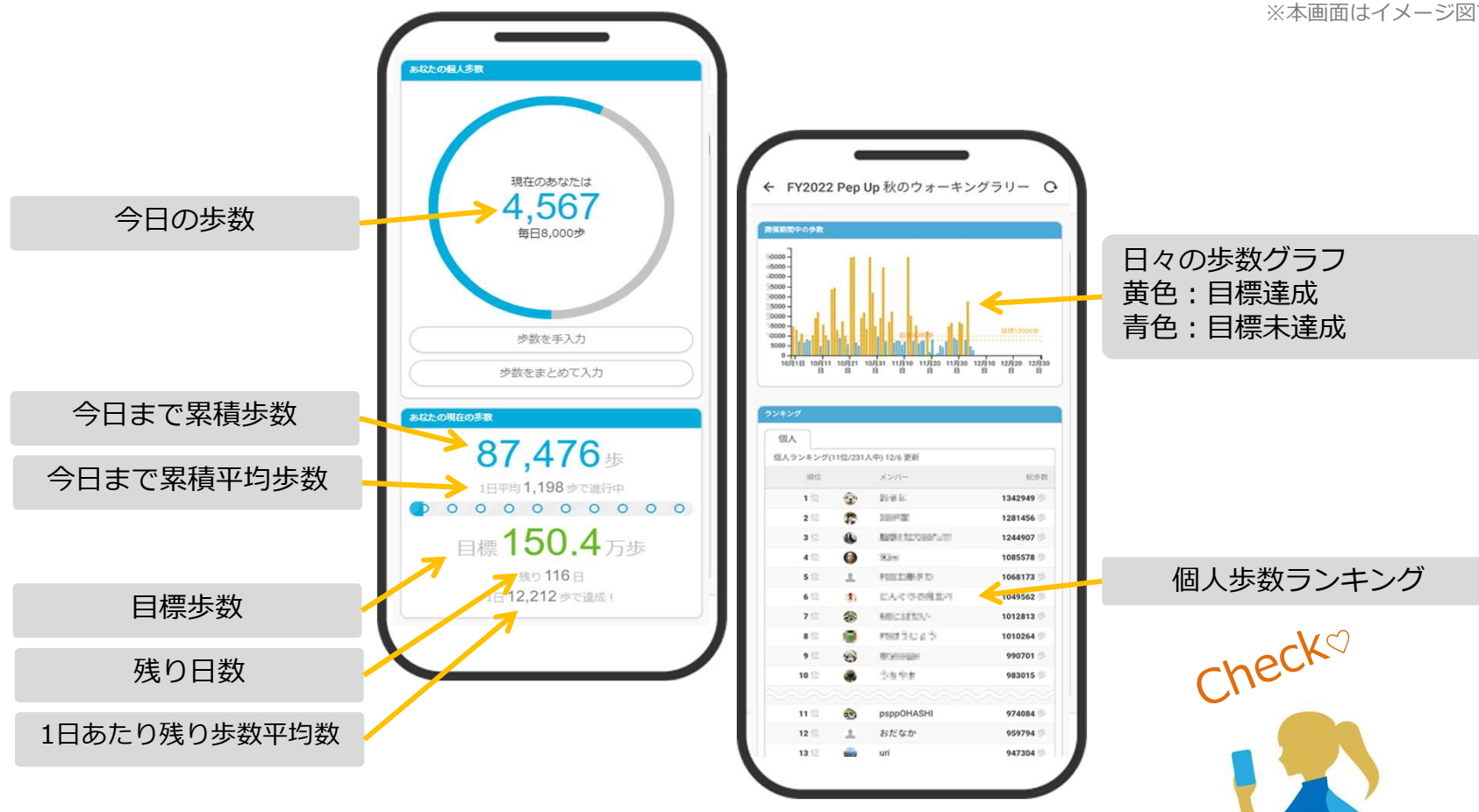
※本画面はイメージ図です。



# 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。



歩数データをPep Upアプリと連携する方は、データが同期されているかを期間中こまめにご確認ください。

# 歩数の取得

## ＜歩数データ取得の方法＞

歩数の機器連携入力には、

各OS専用アプリ

( iOS専用アプリ「**ヘルスケアP7**」・Android専用アプリ**GoogleFit P8** )

ウェアラブル端末

**Fitbit P11**

**Garmin P16**

の方法があります。

＜その他の機能P21＞ ＜よくある質問P25＞ ＜お問い合わせ先P29＞

# 歩数の取得 (Pep Upアプリをインストール)

ウォーキング  
チャレンジ  
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。
- ②**会社のパソコンで登録済でしたら会社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」  
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

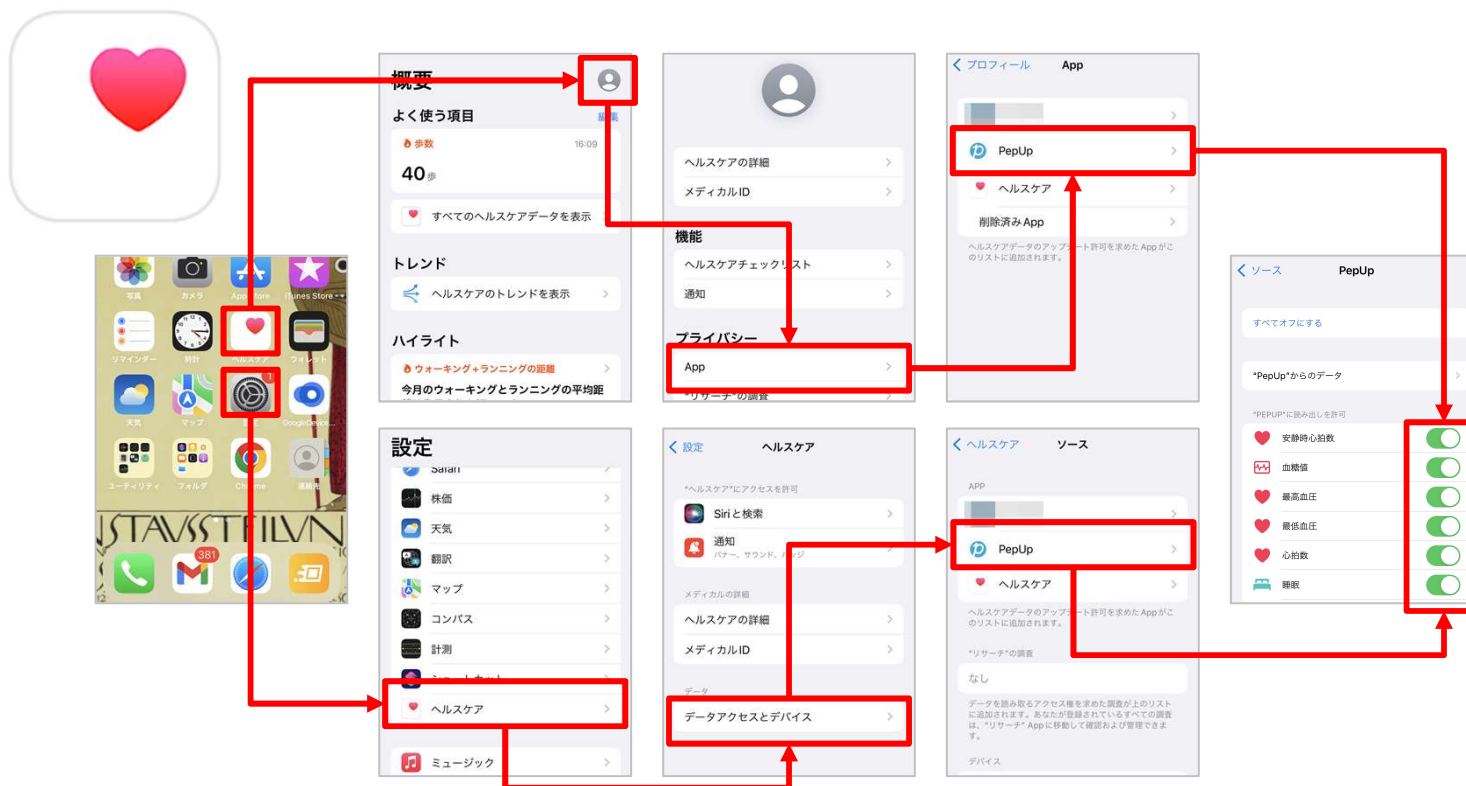
# スマホ本体から歩数の取得（iOS「ヘルスケア」と連携）

ウォーキング  
チャレンジ  
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。



※iOSのバージョンによって異なる場合があります

「歩数の取得」にもどる

# スマホ本体から歩数の取得（Android「Google Fit」と連携）

ウォーキング  
チャレンジ  
参加

チーム参加

歩数入力

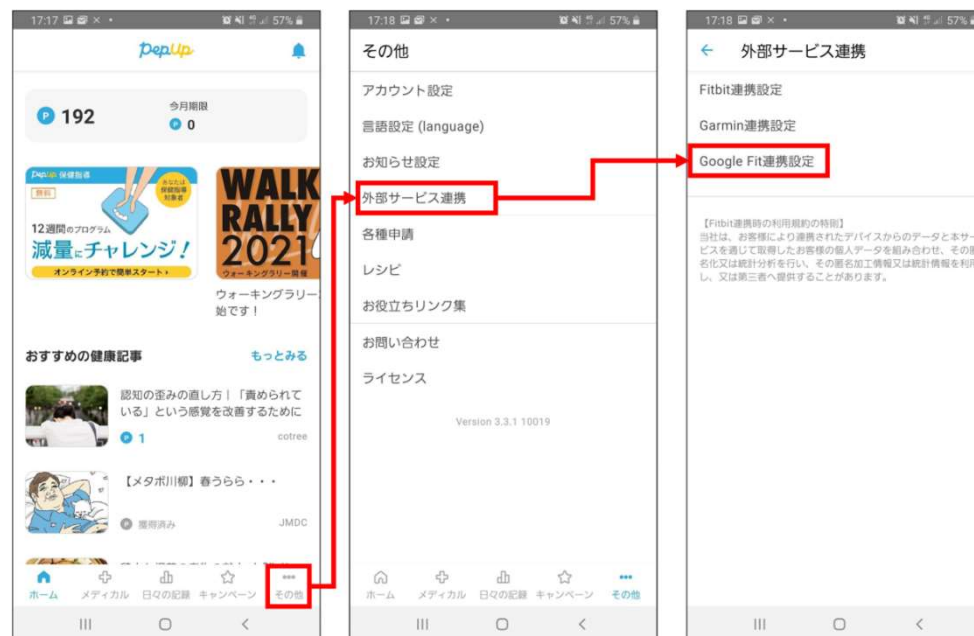
①連携画面へ移動します。PepUpアプリ>ホーム>その他>外部サービス連携>

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）

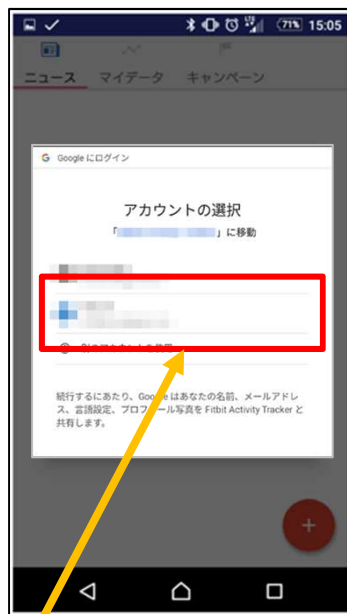
ウォーキング  
チャレンジ  
参加

チーム参加

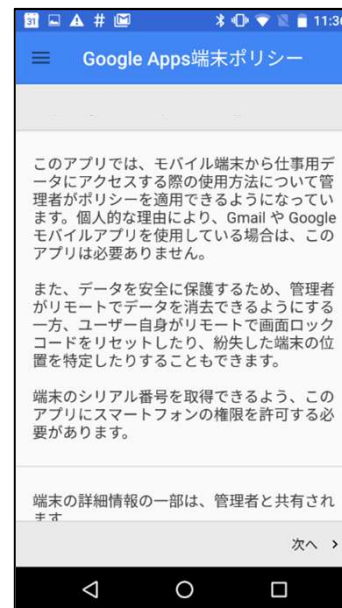
歩数入力

- 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。

※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

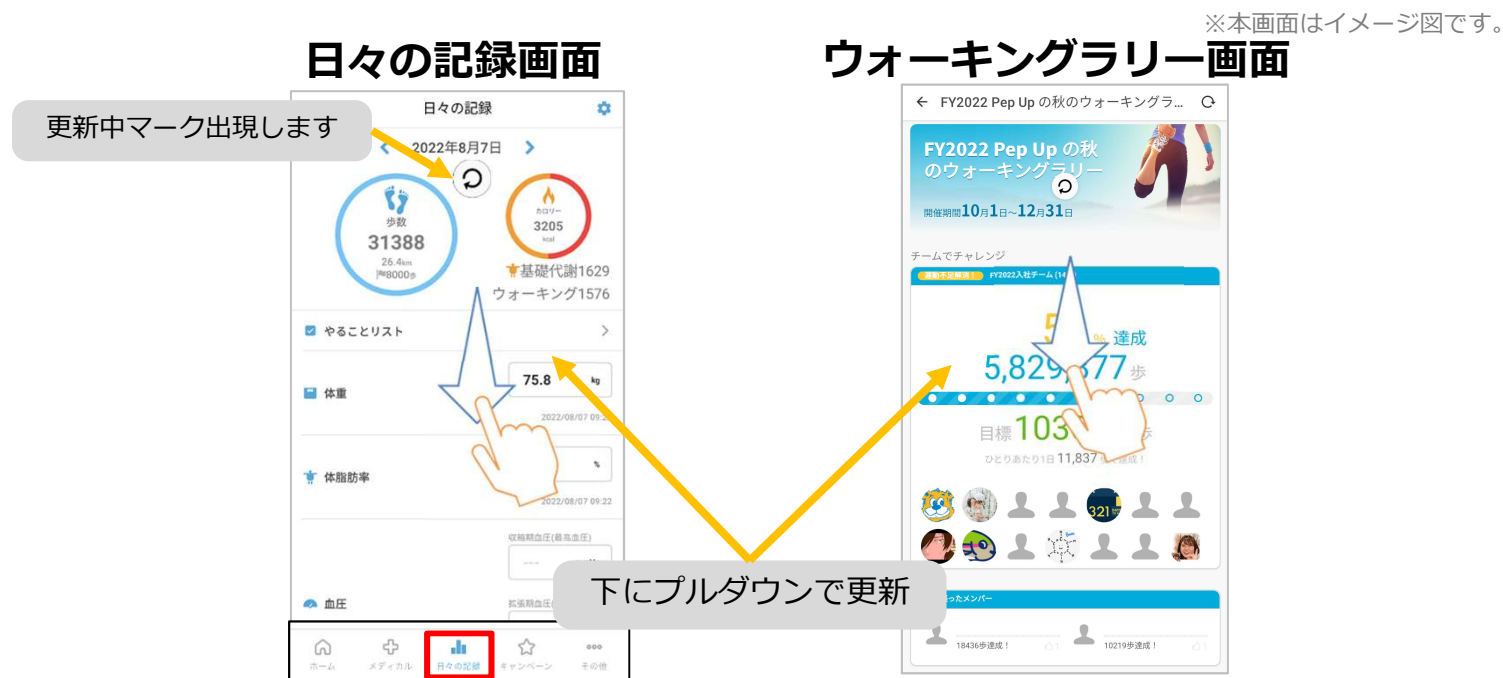
ウォーキング  
チャレンジ  
参加

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。



## ※ウォーキングチャレンジ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  
チャレンジ  
参加

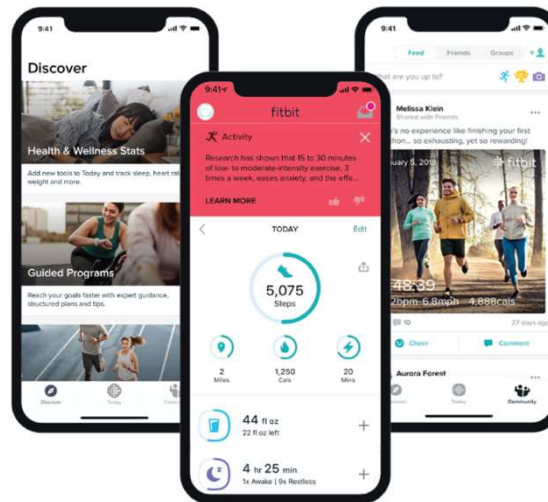
チーム参加

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  
チャレンジ  
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  
チャレンジ  
参加

チーム参加

歩数入力

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。



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。

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）

ウォーキング  
チャレンジ  
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PepUp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→PepUp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  
チャレンジ  
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）

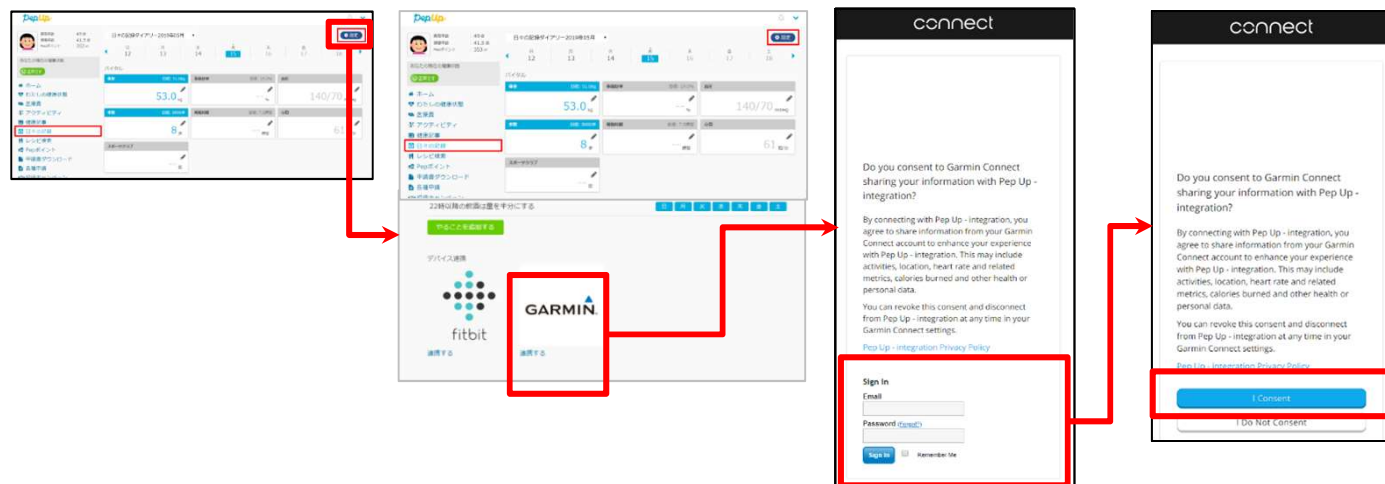
ウォーキング  
チャレンジ  
参加

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  
チャレンジ  
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  
チャレンジ  
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。

# 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

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。





# 「称号機能」でモチベーションを維持していきましょう！

にゃんたノ部屋の力士猫たちと腕試しをします。プレイヤーは歩数を重ねて幕下から横綱まで順に倒し期間内にすべてのにゃんた部屋の力士たちを倒せるか！？

<ストーリー>

今回は、ツワモノが集まるにゃんたノ部屋のねこ力士たちと腕試しだ！日ごろ鍛えたねこ力士たち、ちょっとやさっとじゃ倒せないぞ！クセのある力士を倒そう！

## にゃんた ハツケヨイ



# キャラクター紹介



にゃんたノ部屋の個性的な猫力士たちを紹介！

十両	前頭	小結	関脇	大関	横綱	親方 (隠し)
ツメ伊太井 (つめいたい)	肉球龍 (にくきゅうりゅう)	尾黒山 (おぐろやま)	白鬚櫻 (はくしゅうおう)	月夜ノ富士 (つきよのふじ)	猫ヶ嶽 (ねこがたけ)	にゃんた
目標歩数40%で登場	目標歩数50%で登場	目標歩数60%で登場	目標歩数70%で登場	目標歩数80%で登場	目標歩数100%で登場	目標歩数120%で登場

序ノ口	序二段	三段目	幕下
マメ千代 (まめちよ)	股タビ (またたび)	ねこ瀬 (ねこぜ)	カツオ武士 (かつおぶし)
最初に登場	目標歩数5%で登場	目標歩数10%で登場	目標歩数20%で登場

### 称号アップの設定：

最初の3つあたりは、比較的アップし易く設定しています。(30日\*8000歩目標の場合、12,000歩(5%)  
その後、すこし上がり難くしてから中間から終盤は一定のアップをします。  
終盤は少しアップし難くして歩数を延伸させる工夫を入れています。

※最終的なデザインやカラーは変更される可能性があります。



# よくある質問

## 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。
ウォーキングチャレンジ期間	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。

## 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

## Fitbitに関するお問い合わせ

Fitbitアプリの使い方、Fitbitアプリに歩数が同期しない場合などは、Fitbitサポート窓口へ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>

## 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/>

## 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.