

# ウォーキングチャレンジ マニュアル (個人参加)



# はじめに

Pep Up 上でウォーキング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) エントリー方法
- (2) 歩数の入力方法 (手入力)
- (3) その他の機能
- (4) よくある質問

# 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。



https://pepup.life/

※本画面はイメージ図です。

## ログイン画面

The image shows the login page of the Pep Up app. At the top is the Pep Up logo. Below it are two input fields: 'Eメールアドレス:' (Email address) and 'パスワード:' (Password). Below the password field is a link that says 'パスワードをお忘れの場合' (If you've forgotten your password). There is a checkbox with the text '私はロボットではありません' (I am not a robot) and a reCAPTCHA logo. Below this is a blue 'ログイン' (Login) button. At the bottom, there is a checkbox for 'ログイン状態を保持する' (Keep me logged in) and a note: '※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' (If you share the device with multiple people, please uncheck this and log out when you're done). There is also a link for 'ログインできない場合 (FAQ)' (If you can't log in (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 features a navigation menu on the left, a central content area with a '健保からのお知らせ' (Notice from Health Insurance) section, and a bottom banner. A red box highlights the 'ウォーキングラリー' announcement in the notice section, and another red box highlights the same announcement in the bottom banner. A yellow arrow points from the bottom banner to the notice section. A grey callout box with a white background and black text says 'どちらからでも、エントリーできます。' (You can enter from either place).

densuke74  
健康年齢 : - 歳  
Pepポイント: 1 pt

あなたの現在の健康状態  
健診値がありません

ホーム  
わたしの健康状態  
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  
レシピ検索  
Pepポイント  
特典  
お役立ちリンク集  
申請書ダウンロード

健保からのお知らせ

12週間のプログラム  
減量にチャレンジ!  
オンライン予約で簡単スタート

【重要】特定保健指導の予約はお済  
【重要】特定保健指導の予約はお済みですか？ 本文：すでにお知らせしていますが、

ウォーキングラリー  
エントリー開始  
11月1日からウォーキングラリー開催します。事前エントリーを10月11日か

お役立ちリンク集  
ができました！  
<https://pepup.life/fea>  
Pep Up機能紹介はこちら <https://...>

もっと見る

メタボ川柳  
【メタボ川柳】夏フェス  
43100 1ポイント

ウォーキングラリー  
WRデフォルトテーマ「スポーティ」のビジュアルサンプルです。

どちらからでも、  
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。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“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。

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
2000歩以上を目標とする
チーム目標
チーム目標を設定していません
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4月26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。

個人参加のみの場合はこれでエントリー完了です

# 歩数の入力方法

＜歩数計等の数値を**手入力**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。

もくじへもどる



# 歩数を手入力（アクセス方法）

ウォーキング  
チャレンジ  
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チャレンジ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 a user named '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-エントリー開始' 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-エントリー開始' announcement, and a yellow arrow points from a callout box to it. Another red box highlights a 'LET'S WALK' banner at the bottom of the page. A search bar and a 'もっと見る' button are also visible.

どちらからでも、入力できます。

# 歩数を手入力

ウォーキング  
チャレンジ  
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。

※7日前分まで遡り入力可能です

## ウォーキングチャレンジページ

※本画面はイメージ図です。

「昨日の歩数を入力」※

遡って入力の場合は、  
「歩数をまとめて入力」

# 歩数を手入力（歩数入力&日付）

ウォーキング  
チャレンジ  
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、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

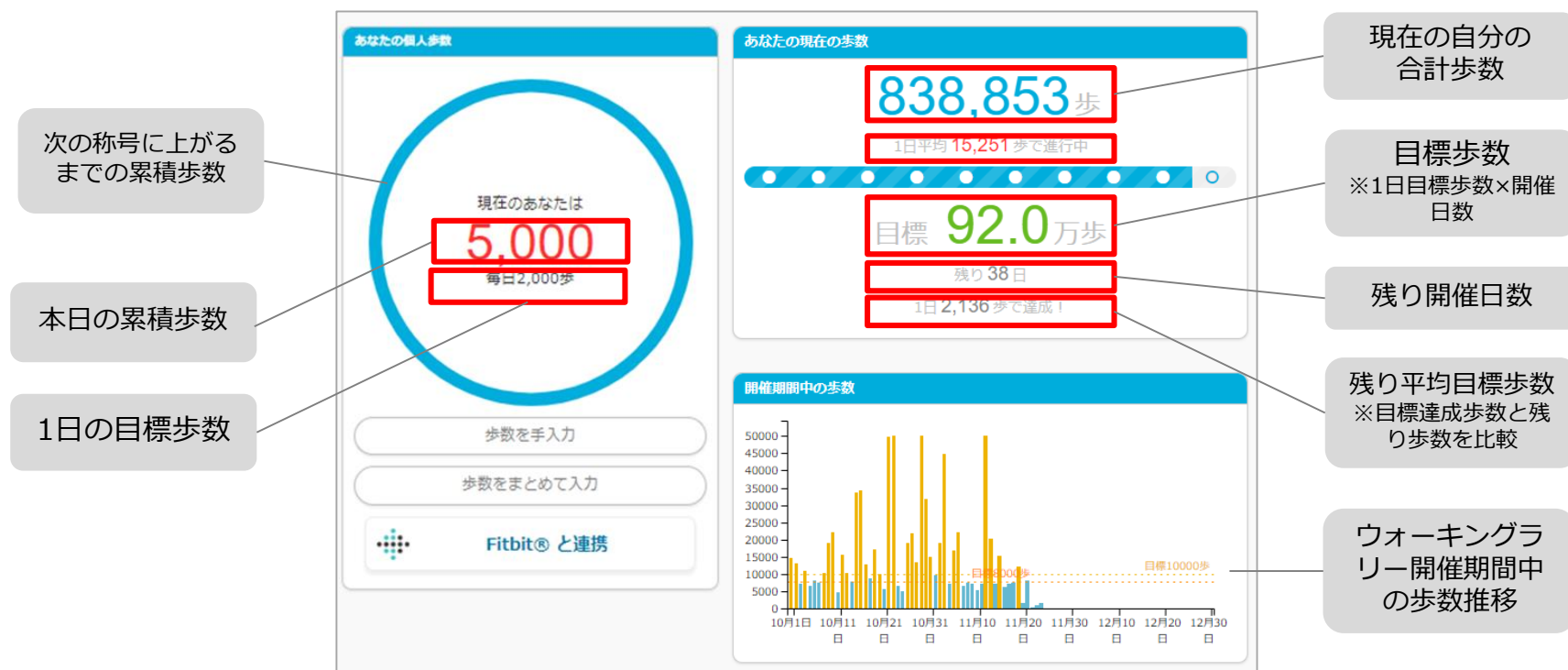
※歩数の手入力は、上記の他に「日々の記録」からも歩数入力が可能で、その数値はウォーキングチャレンジに反映されます。

# その他機能

もくじへもどる

# 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！

毎日の目標歩数に届かなくてモチベが上がらないとき、ハリネズミと一緒に楽しく歩数を増やしていきましょう！  
フランスの旅が楽しく歩数を伸ばすお手伝いをしてくれます。

フランスとハリネズミのめがね

通常期間タイプ

★2025年1月下旬より利用できます

## フランスとハリネズミのめがね

*Une lunettes des hedgehogs en voyage*

今度のウォーキングラリーは、フランスを歩こう！

フランスと言えば、名所が沢山ありますね。凱旋門、エッフェル塔、プロコユの森、そしてモン・サン・ミッシェルなどなど。実際に旅行した方や、まだ行ったこと方も楽しめるようリアルな場所や距離をイメージし称号の物語が流れていきます。

今回は、メガネを無くしたハリネズミ兄弟と共に楽しくフランスを歩いてみましょう。ハリネズミの目線になって見ると、もしかしたら名所たちがお話ししてくれるかもよ。

DepUp

ガチョウと熊

4,567

歩数を増やそう

歩数を増やそう

ホーム 履歴 通知 設定

# 「称号機能」でモチベーションを維持していきましょう！

## フランスとハリネズミのめがね

通常期間タイプ

					
ランス出発！	月と太陽とサンパ	ガチョウと旅	赤い風車到着	凱旋門到着	エッフェル塔到着
目標達成歩数の0%	目標達成歩数の10%	目標達成歩数の20%	目標達成歩数の30%	目標達成歩数の40%	目標達成歩数の50%
					
ノートルダム大聖堂	ブローニュの森	ロバとルマン	再会	モンサンミッシェル	楽しい出会い
目標達成歩数の60%	目標達成歩数の70%	目標達成歩数の80%	目標達成歩数の90%	目標達成歩数の100%	目標達成歩数の120%

取扱注意！隠し称号

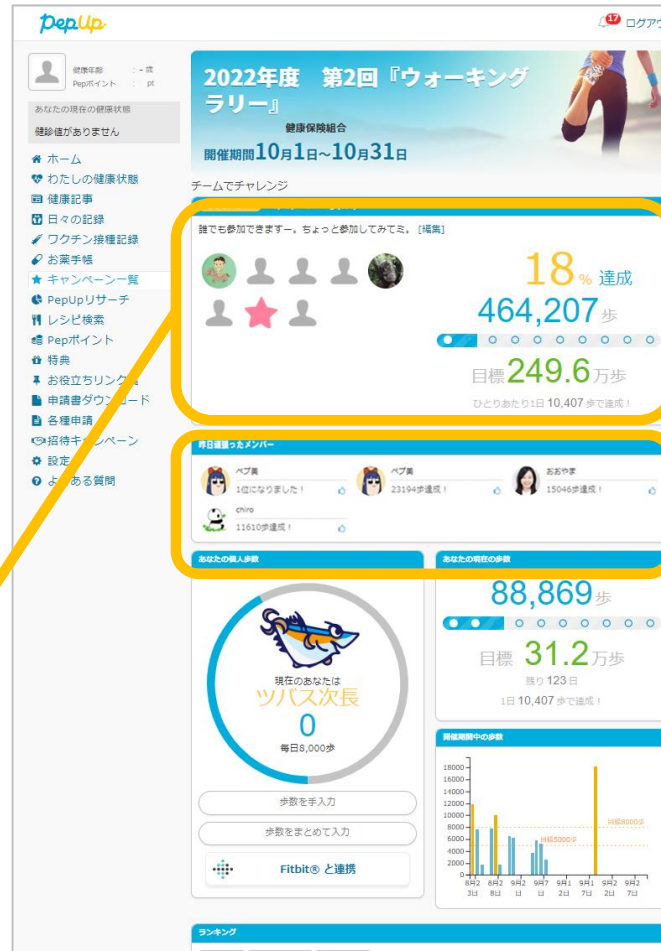
# (参考)みんなで歩こう！「チームでチャレンジ！」もあります

チームを作ると、さらに追加でポイントが獲得できます。チーム参加方法は「WRマニュアル(チーム参加について)\_Ver1.1」をご覧ください。



## 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



# ウォーキングチャレンジ詳細（日程&概要）

## ◆ エントリー期間

- ・ 2025年4月4日(金)～ 2025年4月25日(金)

## ◆ 開催期間

- ・ 2025年4月26日(土)～ 2025年5月25日(日)
- ・ 歩数入力締切日： 2025年6月1日（日）

## ◆ 制限事項

- ・ チーム人数：3人～（部署対抗は3～5名）

※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

※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

- ・ 7日間

## ◆ 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。

### ※ウォーキングチャレンジの集計対象歩数について

ウォーキングチャレンジの集計歩数は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

## 日付に関して

項目	説明
<b>エントリー期間</b> (4月4日～4月25日)	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。
<b>ウォーキングチャレンジ期間</b> (4月26日～5月25日)	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。
<b>歩数入力締切日</b>	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。

## チームに関して

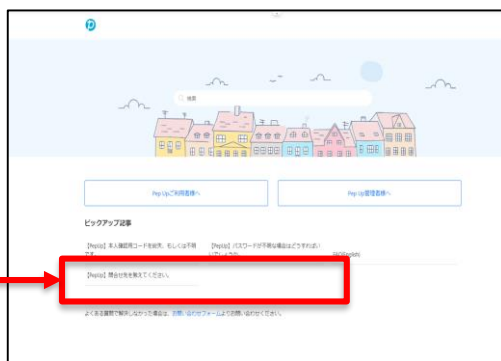
項目	説明
複数チームの参加は可能ですか？	参加できるチームは1つのみとなります。 複数のチーム参加は仕組み上できません。
リーダーはチームから抜けることができますか？	エントリー期間内であれば抜けることができます。 その場合、リーダーの次に入った方にリーダーが引き継がれます。 リーダーは、チーム名称とチーム説明文の編集権限を持ちます。
リーダーは自分の作ったチームを削除できますか？	直接チームは削除できませんが、チーム員がすべて抜けるとチームは削除無くなります。
リーダーは変更できますか？	リーダー変更はできます。 その場合、リーダーの次に入った方にリーダーが引き継がれます。 また、一度抜け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。

## 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せん。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。

## 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.