ウォーキングラリー
マニュアル
(個人戦)

Copyright © JMDC Inc. 2018 All Right Reserved.

各目標と達成時の獲得ポイント

2026年10月1日から、 Pep Up 上でウォーキングラリーが開催されます。
こ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！

・目　標：　期間計　150,000歩以上
（1日平均 5,000歩以上）

・達成賞：　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が付与されません。

Copyright © JMDC Inc. 2018 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9月24日(木)～ 2026年10月14日(水)

◆ 開催期間
・ 2026年10月1日(木)～ 2026年10月30日(金)

◆ 制限事項
・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
・5日間

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

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時までに同期されている歩数を集計対象としています。

Copyright © JMDC Inc. 2018 All Right Reserved.

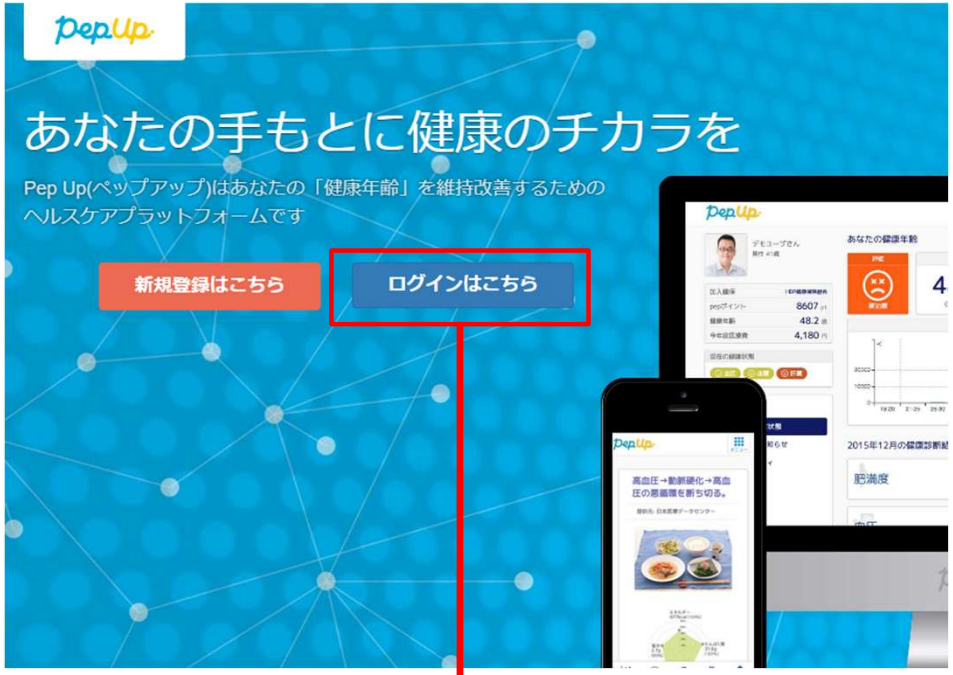
エントリー方法

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。

Copyright © JMDC Inc. 2018 All Right Reserved.

ウォーキングラリー（ログイン）

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

Copyright © JMDC Inc. 2018 All Right Reserved.

エントリー方法（ウォーキングラリーページへ）

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。

※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。

Copyright © JMDC Inc. 2018 All Right Reserved.

エントリー方法（概要確認と参加ボタン）

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。

エントリー画面

※本画面はイメージ図です。

参加するを押して、エントリー完了です。

Copyright © JMDC Inc. 2018 All Right Reserved.

エントリー方法（エントリー済確認）

『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。

Copyright © JMDC Inc. 2018 All Right Reserved.

毎日の取り組みかた

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。

Copyright © JMDC Inc. 2018 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（同期）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！

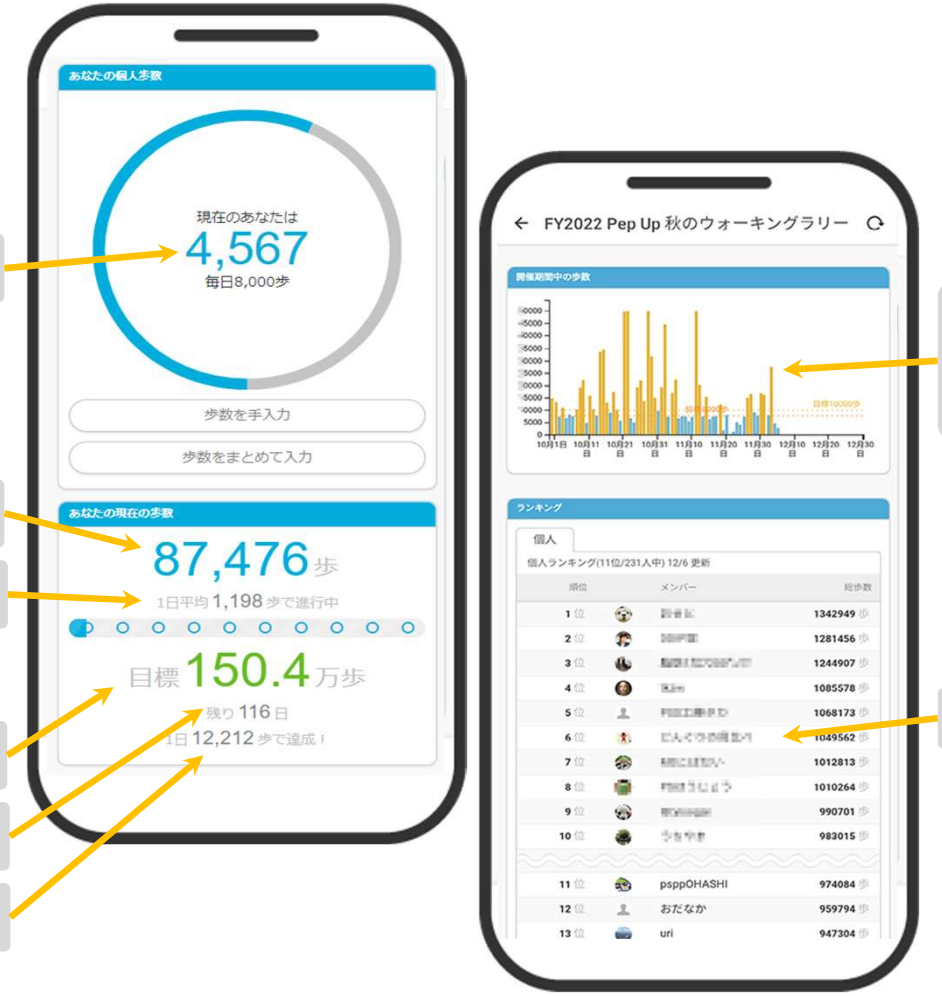
※本画面はイメージ図です。

Copyright © JMDC Inc. 2018 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

Copyright © JMDC Inc. 2018 All Right Reserved.

歩数の取得

＜歩数データ取得の方法＞

歩数の取得方法を紹介します。
歩数の入力は、各OS専用アプリ、Google Health（Fitbit）、Garmin, OMRON　によるデータ同期です。

Copyright © JMDC Inc. 2018 All Right Reserved.

歩数の取得（Pep Upアプリをインストール）

①下記のURLからPep Upのアプリをダウンロードの上、インストールしてください。

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。

※本画面はイメージ図です。

Pep Up アプリ

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

Copyright © JMDC Inc. 2018 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

Copyright © JMDC Inc. 2018 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）

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

Copyright © JMDC Inc. 2018 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）

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

Copyright © JMDC Inc. 2018 All Right Reserved.

【Androidの方】 Pep Up側での設定手順（ヘルスコネクトを繋ぐ）

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

Copyright © JMDC Inc. 2018 All Right Reserved.

Google Fit側での設定手順①（データの書き込み許可）

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。

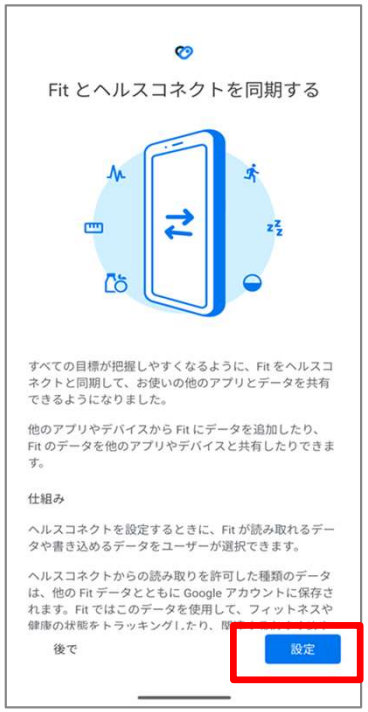
※この項目が表示されない場合は、Google Play ストアで Google Fit を最新版にアップデートしてください。

※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

Copyright © JMDC Inc. 2018 All Right Reserved.

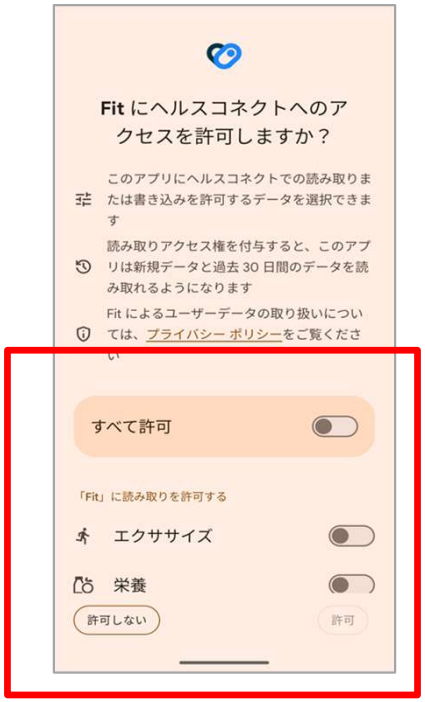
Google Fit側での設定手順②（最終確認）

ヘルスコネクトとGoogle Fitの連携（２）

③　「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。
最後に「完了」をタップして設定を終了します。
④　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
⑤　「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。

③

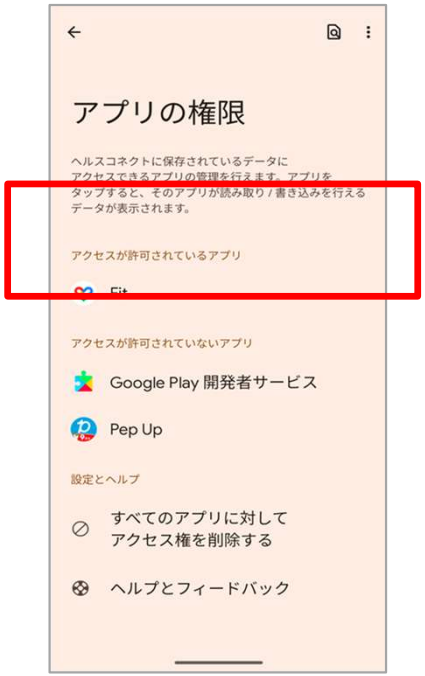


▲ヘルスコネクト

④

▲Android設定画面

⑤



▲Android設定画面

Copyright © JMDC Inc. 2018 All Right Reserved.

スマホ本体から歩数の取得

「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。

※注意：　連携後「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時までに同期されている歩数を集計対象としています。

Copyright © JMDC Inc. 2018 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

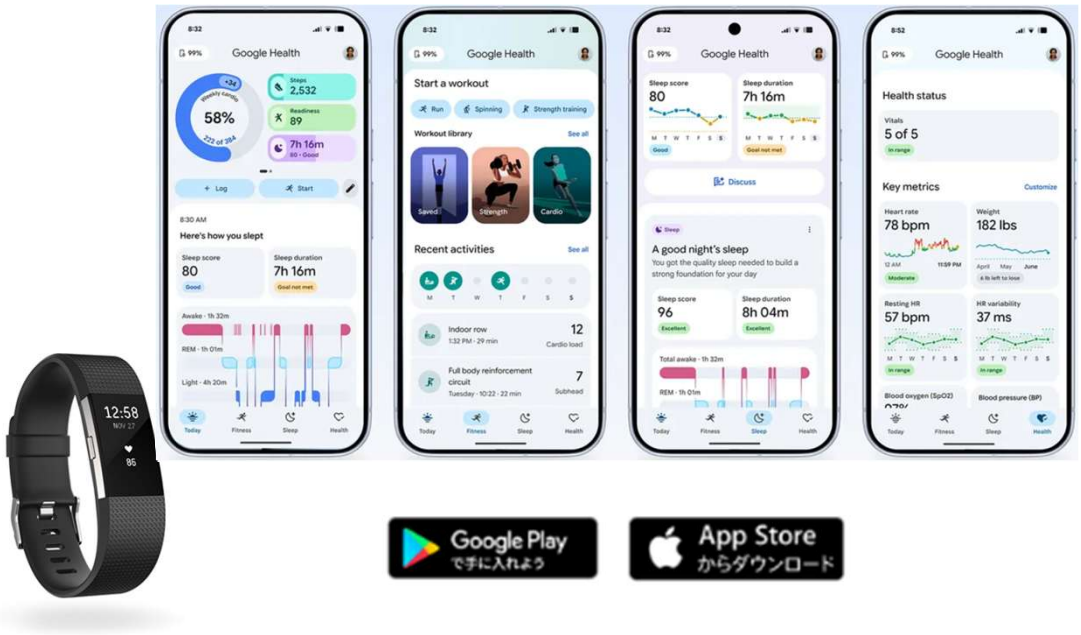
Copyright © JMDC Inc. 2018 All Right Reserved.

Google Healthから歩数取得（準備～同期ながれ）

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

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

※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。

※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。

Copyright © JMDC Inc. 2018 All Right Reserved.

Google Healthから歩数取得（PC上でGoogle Healthとの連携方法）

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

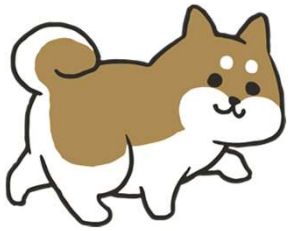
2.画面一番下のGoogle Healthの「連携する」を押す

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！



Copyright © JMDC Inc. 2018 All Right Reserved.

Google Healthから歩数取得（アプリでGoogle Healthとの連携方法）

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.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

■ 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。

Copyright © JMDC Inc. 2018 All Right Reserved.

Google Healthから歩数取得（実際の同期方法）

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

Copyright © JMDC Inc. 2018 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.21～25 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。

Copyright © JMDC Inc. 2018 All Right Reserved.

Garminから歩数を取得

＜Garminから取得する方法＞

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

Copyright © JMDC Inc. 2018 All Right Reserved.

Garminから歩数取得（準備～同期ながれ）

アプリ「Garmin Connect」をインストールしアカウント作成します

※Garmin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構いません。

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

Copyright © JMDC Inc. 2018 All Right Reserved.

Garminから歩数取得（PC上でGarminとの連携方法）

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

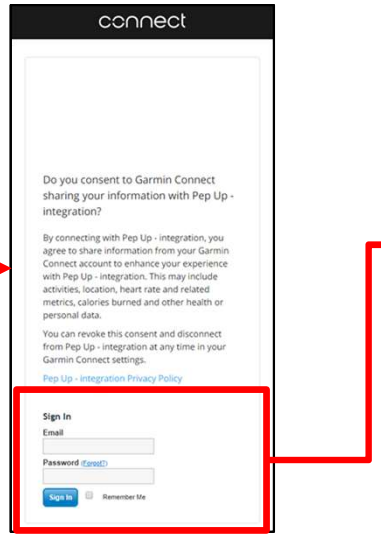
③GarminConnectアカウントにて連携し許可をすれば完了です

（※Pep Upアプリからの連携は次ページ参照）

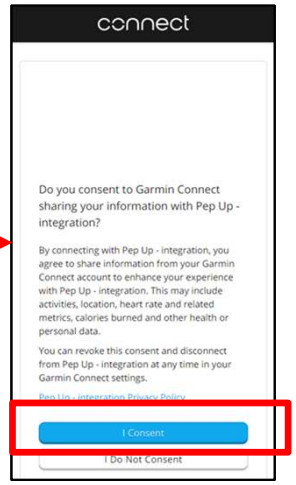
※本画面はイメージ図です。

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アイコン下の「連携する」を押します



3. Garmin Connectアカウントを入力します



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

Copyright © JMDC Inc. 2018 All Right Reserved.

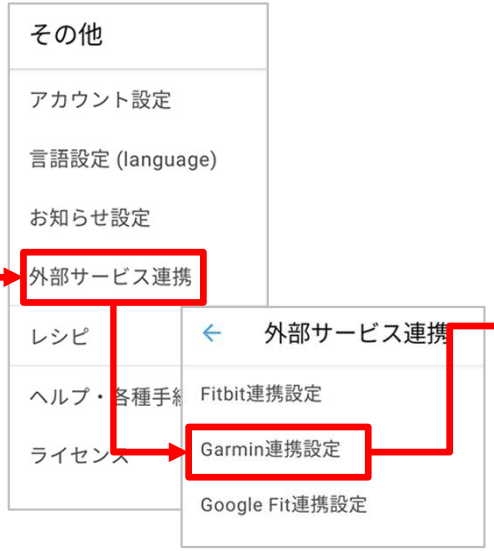
Garminから歩数取得（アプリでGarminとの連携方法）

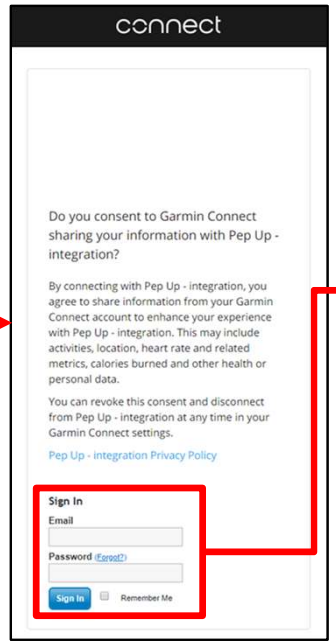
①Pep Upアプリにログイン後、Garmin連携を行います。

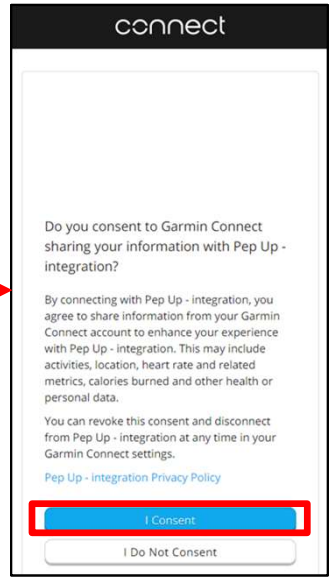
②「ホーム」＞「外部サービス連携」＞「Garmin連携設定」に入ります

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

Copyright © JMDC Inc. 2018 All Right Reserved.

Garminから歩数取得（実際の同期方法）

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PepUp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PepUp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。

Copyright © JMDC Inc. 2018 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

Copyright © JMDC Inc. 2018 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。

GET IT ON Google Play　Available on the App Store

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

Copyright © JMDC Inc. 2018 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

Copyright © JMDC Inc. 2018 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。

Copyright © JMDC Inc. 2018 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PepUp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。

Copyright © JMDC Inc. 2018 All Right Reserved.

よくある質問

Copyright © JMDC Inc. 2018 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。 なお、チームへの参加や移動、新規チームの作成は、開催期間が始まる前のみ可能です。
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。
歩数入力締切日	ウォーキングラリー終了後、歩数入力締切日が設定されています。 データ連携の場合、データの同期が完了しているか確認ください。

Copyright © JMDC Inc. 2018 All Right Reserved.

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３か月間は、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？	ポイント付与の対象者は、付与日に「被保険者」であることが必要です。

Copyright © JMDC Inc. 2018 All Right Reserved.

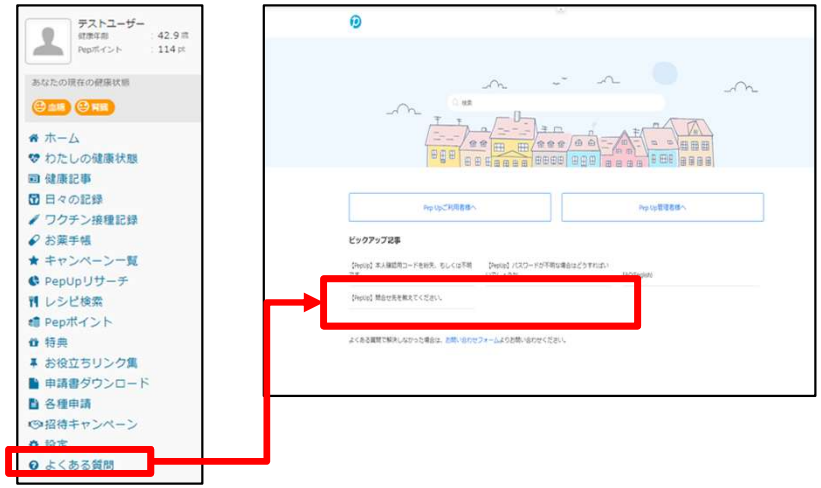
お問合せ先

Google Health(Fitbit)に関するお問い合わせ

Google Health(Fitbit)アプリ内、もしくは下記より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

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

Copyright © JMDC Inc. 2018 All Right Reserved.

PepUp.

Copyright © JMDC Inc. 2018 All Right Reserved.