2025年度第1回 ウォーキングラリーご案内

2025年2月14日 アルバック健康保険組合





1. ウォーキングラリー開催要領 2. ウォーキングラリー参加手順 3. チームへの参加<新規でチームを作る場合> 4. チームへの参加 く既存の公開チームから選択する場合> 5. チームへの参加 く既存のチームから招待された場合> 6. 歩数の入力 <活動量計で自動取得する場合> 7. 歩数の入力 <スマートフォンアプリで自動取得する場合> 体重測定チャレンジ開催要領 8. 9. 体重測定チャレンジ参加手順 10.新機能 11.お問い合わせ

少しでも多くの社員の皆様にウォーキングラリーに参加し、意識して運動を生活 に取り入れることで、心も体も元気になっていただきたく、2025年度第1回ウォー キングラリーを開催致します。

【申し込み受付期間】 2025年3月1日~3月31日

【開催期間】 2025年4月1日~6月30日

皆さん、楽しく歩いて健康管理をしましよう。是非奮ってご参加ください!

Ver3

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!



ウォーキングラリーの目標と達成賞

個人賞

• 個人目標	1日2,000歩以上:	200ポイント
	1日4,000歩以上:	500ポイント
	1日8,000步以上:	1,000ポイント

チーム賞

・チーム目標

1人あたり1日平均2,000歩以上: チームメンバー全員に200ポイント

1人あたり1日平均4,000歩以上: チームメンバー全員に500ポイント

1人あたり1日平均8,000歩以上: チームメンバー全員に1,000ポイント



歩数の有無に関わらず、参加した方全員に100ポイント

ウォーキングラリー詳細

◆ 開催期間

- ・4月1日~6月30日
- (・エントリー期間:3月1日~3月31日
- ・歩数連携(Pep UPとの同期)締切日

その日歩いた歩数は2週間後が入力(Pep Upとの同期)締切日となります。忘れずに同期をお願いします。

例:4月1日の歩数→4月14日までが連携(Pep Upとの同期)締切日

◆ チーム条件

・チーム人数:3人以上(上限なし)

・チーム結成条件:結成条件なし(好きなメンバーでチームを組んでいただいて構いません)

・1日の有効歩数上限:20,000歩 (※歩数が上限を超えた場合、20,000歩と記録されます。)

◆ Pep Up上での歩数集計方法

- Fitbit連携
- スマホアプリ連携
- Garmin連携
- OMRON connect連携

注)手入力は不可

詳細は下記参照ください。

- ●Pep Upとスマートフォン歩数アプリの連携方法
- ●<u>PepUpとFitbit社の活動量計の連携方法</u>

(アルバック健康保険組合のホームページの保健事業のご案内 http://www.ulvac-kenpo.or.jp/hoken/index.html)

2.ウォーキングラリー参加手順

ウォーキングラリー参加手順

①ウォーキング ラリー参加	手順1:Pep Upにログインします。	
	ログイン画面	
	pepup	
② チーム参加	レヴィン名: ご 登録したEメールアドレス パスワード:	
③歩数入力	Qt 8文字以上のパスワード パスワードをお忘れの場合 ログイン	※本画面はイメージ図です。
		※今回国はイメーン区で9。

ウォーキングラリー参加手順



ウォーキングラリー参加手順



ウォーキングラリー参加手順





新規でチームを作る場合



新規でチームを作る場合



新規でチームを作る場合



Ver3

4.チームへの参加
 <既存の公開チームから選択する場合>







エントリー完了です。ウォーキングラリー開始までお待ちください。 間違ってチームに入った場合は、エントリー期間中であれば抜けることができます。 ※ウォーキングラリー開始後は、チーム変更・脱退することはできません。



5.チームへの参加 <既存のチームから招待された場合> ※非公開チームへの参加は招待のみとなります

既存の非公開チームに参加する場合



既存の非公開チームに参加する場合



6.歩数の入力 <Fitbitで自動取得する場合>

FitbitとPep Upを連携させると、手動で歩数を入力しなくてもFitbitで集計 された歩数を自動で取得することができます。

Fitbit 連携方法①

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



※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 連携方法②



Fitbit 連携方法②



Copyright © JMDC Inc. 2018 All rights reserved

クササイズ | と「プロフィール | は必須です。

7.歩数の入力 <Garminで自動取得する場合>

GarminとPep Upを連携させると、手動で歩数を入力しなくてもGarminで 集計された歩数を自動で取得することができます。

Garmin 連携方法①

①Garminの

セットアップ

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

Garmin Connectのセットアップ

アプリ「Garmin Connect」をインストールしてアカウントを作成します。



GARMIN.



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。

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。

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 連携方法②



※本画面はイメージ図です。

Garmin 連携方法②



■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

※本画面はイメージ図です。

日々の記録 入力方法 (OMRON connect 連携)



※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



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

OMRON connect 連携方法②(Pep Upアプリでの設定方法)

②Pep UpアプリからOMRON connect 連携を行います

2OMRON connectと Pep Up連携

1OMRON connectの



その他	
アカウント設定	>
言語設定	>
お知らせ設定	>
外部サービス連携	>
各種申請	
レシピ	19.32 v v
お役立ちリンク集	Fitbit連携設定 >
	Garmin連携設定
お問い合わせ	OMRON connect 連携設定 >
ライセンス	「FithR-OMRON connect 遺類体の利用原的の特別」 当社は、お客様により選集されたデバイスからのデータとキャー ビスを追いて取得したS部をのはパータを起め合わせ、その要 を化又は起針分をを行い、その服を加工情報又は結計機能を利用 し、又は服工者や提供することがあります。
	COMPON connect 連接解除について1 COMPON CONNect 通信解除について1 COMPON CONNECT 正規解除について1 COMPON CONNECT 正規解除について1



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 夕連携を許可する。 ではありません)を入力 する。

4. Pep UPとのデー

※本画面はイメージ図です。



Pep Upのアプリを使うと、歩数を手入力しなくてもAppleのヘルスケアや Google Fitからスマートフォン内に保存されている歩数を自動で取得することが できます。



Ver3

①ウォーキング ラリー参加	手順2: Pep Upアプリにログインします。 * 0 0 **(24 1449	
2チーム参加	Depup.	
	 登録したEメールアドレス パスワード: 	
③歩数入力		
		※本画面はイメージ図です。



①ウォーキング

②チーム参加

③步数入力

ラリー参加

手順3-1:

Androidの場合 : Google Fitと連携します。 「Google Fit連携設定」をクリックします。 ※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。

ĨAA⊠#► *	🕩 マ 🖹 📋 11:14
← その他のメニュ	ı—
プロフィール編集	
目標設定	>
メールアドレス変更	>
パスワード変更	>
言語設定 (language)	>
ログイン履歴	>
お知らせ設定	>
通知一覧	>
Fitbit連携設定	>
Google Fit連携設定	

※本画面はイメージ図です。



①ウォーキング

②チーム参加

③步数入力

ラリー参加

手順3-3: Androidの場合: 端末ポリシーの適用画面になります。



※本画面はイメージ図です。



①ウォーキング

②チーム参加

③步数入力

ラリー参加

手順3-4: Androidの場合 : 端末ポリシーの適用画面になります。

※本画面はイメージ図です。







①ウォーキング

②チーム参加

③步数入力

ラリー参加

手順4: 「マイデータ」メニューの画面を下に引っ張って、データを更新します。 更新が完了すると、最新の歩数がスマートフォンから保存されます。 ウォーキングラリーのページにアクセスすると、結果を確認できます。

> マイデータ画面 💙 box 🗔 A **14:58** Depup 🥥 42 pt 健康年齢 医瘤費 日々の記録 < 9月13日 ŜŻ カロリー 歩数 -----km 育基礎代謝 ---★ ウォーキング --安静時心拍 -- 拍/分 ∇ 腹囲 6 -- cm lint (pep) * ыЦ Ø マイデータ キャンペーン Pepポイント \triangleleft Ο

※ウォーキングラリーのラ ンキングページは、11時頃 までに入力された前日分ま での有効歩数が集計され、 14時前後にページが更新さ れます。

(集計・更新の時間は状況 に応じて前後することがご ざいます)

※本画面はイメージ図です。

```
Copyright © JMDC Inc. 2018 All rights reserved
```

8.体重測定チャレンジ 開催要領

アルバック健康保険組合では、多くの皆さまに楽しみながら健康づくりをしていただきたく、ウォーキング ラリーと同時に「体重測定チャレンジ」を開催いたします。

この企画は、2025年度第1回ウォーキングラリー開催期間中、体重を入力するだけのシンプルなチャレンジ です。この企画では、ウォーキングラリーとの相乗効果を期待しています。是非、身体の変化を「体重」と いう目で見える形でご確認ください。また、この企画はウォーキングラリーで禁止している「手入力」で 行っていただく企画になるので、ガラケーの方も参加可能です。1日1回(遡って入力できる期間は2日間の み)入力するだけなので、職場にスマホや活動量計を持ち込めない方も参加できます。この「体重測定チャ レンジ」を通じて、日々の行動を振り返るきっかけとなり、生活習慣改善の意識に繋がることを期待してい ます。

◆開催期間

4月1日~6月30日

◆参加方法

体重測定チャレンジは特別なエントリー手続き無しで参加できます。PepUpでは体重記録はいつでもできる ようになっていますが、今回のチャレンジ期間では特別に記録した方ににPepポイントが付与されます。

◆ポイント付与について

ウォーキング期間中、「日々の記録」から「体重」を入力するだけで、1日5 Pepポイントが付与されます

◆遡って入力できる期間 2日前

9.体重測定チャレンジ参加手順 体重入力(From日々の記録)

① ホーム画面で「日々の記録」をクリックしてください。

pepup

26 🗸



体重測定チャレンジ参加手順 体重入力(From日々の記録)

② 下記の赤枠から、体重の入力をしてください。



10.新機能 <チーム表示・称号機能>

チームでの取り組みをより楽しく、またひとりでコツコツ歩数を重ねる時も楽 しく取り組める機能を追加しました。

ひとりでも楽しく取り組める

- ・その日の進捗を「円グラフ」で分かり易く表示!
- ・現在の歩数を見やすく表示!



フランスとハリネズミのめがね



フランスとハリネズミのめがね

	10-				
	0			*	No.
フランス出発!	月と太陽とサンポ	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%
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% 隠し称号
目標達成歩数の0% ででのかられていた。 レートルダム大聖堂	目標達成歩数の10% での10% 日標達成歩数の10% 「ローニュの森	目標達成歩数の20% ででした。 ロバとルマン	目標達成歩数の30%	目標達成歩数の40%	目標達成歩数の50% 隠し称号 楽しい出会い

ストーリー

フランスに住むひとりの男の子が勉強のためパリへ移住しますが、友達のハリネズミを一匹、一緒に連れて行くことにしました。「さ あ行こう!」一番付き合いの長い「長男ハリネズミ」を持ち上げて連れて行こうとしたとき、ぽろり。 あ!長男ハリネズミのメガネが落ちたではありませんか。気づかずそのままパリへ旅立つ男の子。 「これってマズイよね」「・・・マズイ、持っていかなきゃ」。なんと次男ハリネズミは急いで後を追いかけました。 「追いかけよう。パリに行くって言ってたから大丈夫」。なんという勇気。 そして、次男ハリネズミは長男ハリネズミの大切なメガネを届けに大冒険に旅立つのでした。

PARIS

■切り替え% ゴールまでの目標達成歩数10%ごとに切り替わり(最後の隠しのみ20%でUP)

on Tourvite Place INVALIDES

11.お問い合わせ先

Fitbitに関するお問い合わせ

Fitbitアプリ内右下にあるアカウント内の カスタマーサポートへお問い合わせください。



Pep Upに関するお問い合わせ

Pep Upログイン後、ページ右上「よくある質問」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

※本画面はイメージ図です。