

# ウォーキングラリー マニュアル (個人・チーム参加)



# 目次

- [ウォーキングラリー（はじめに）](#)
- [みんなで歩こう！「チームでチャレンジ！」](#)
- [各目標と達成時の獲得ポイント](#)
- [ウォーキングラリー詳細（日程&概要）](#)
- [エントリー方法](#)
  - [エントリー方法（ログイン）](#)
  - [エントリー方法（ウォーキングラリーページへ）](#)
  - [エントリー方法（概要確認と参加ボタン）](#)
  - [エントリー方法（エントリー済確認）](#)
- [毎日の取り組みかた＜チームでの参加と楽しみかた＞](#)
  - [チームメンバーと歩数で盛り上がりましょう！](#)
- [よくある質問](#)
  - [よくある質問①](#)
  - [よくある質問②](#)
  - [よくある質問③](#)

# ウォーキングラリー（はじめに）

2025年5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！

---

**個人目標**

**チーム目標**

# みんなで歩こう！「チームでチャレンジ！」

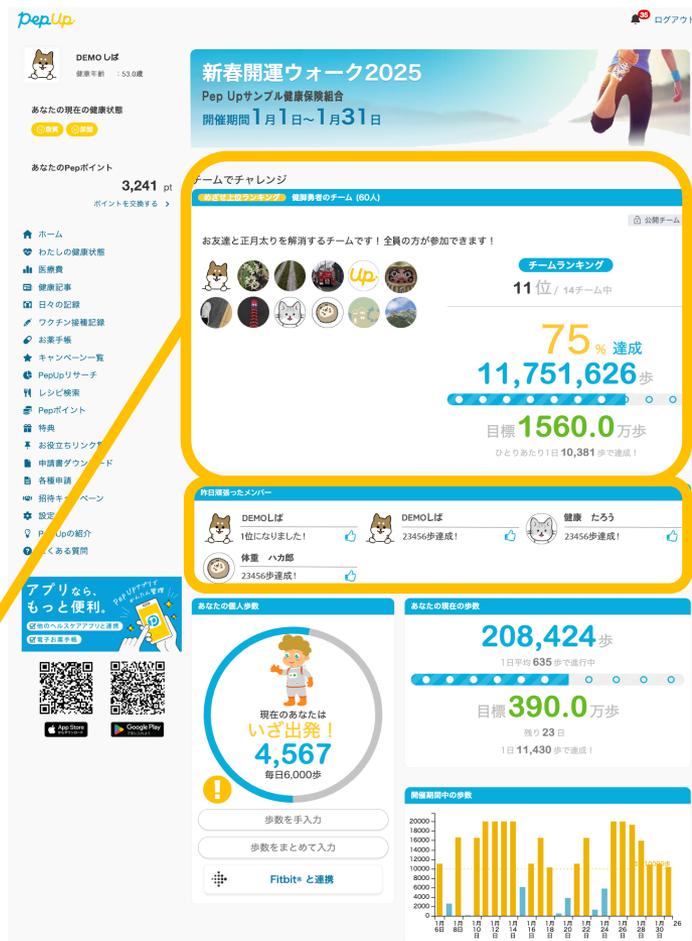
## チームをつくってみんなで歩こう

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

# 各目標と達成時の獲得ポイント

## 個人賞

- 個人目標 1日平均**8,000**歩以上
- **800**ポイント

## チーム賞

- チーム目標 1人あたり 1日平均 **6,000**歩以上  
⇒**500**ポイント
- チーム目標 1人あたり 1日平均 **3,000**歩以上  
⇒**100**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付与はされません。

# ウォーキングラリー詳細（日程&概要）

## ◆ エントリー期間

- ・ 2025年4月1日(火)～ 2025年4月30日(水)

## ◆ 開催期間

- ・ 2025年5月1日(木)～ 2025年6月30日(月)
- ・ 歩数入力締切日： 2025年7月7日（月）

## ◆ 制限事項

- ・ チーム人数：3人～10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 ※7日を過ぎた歩数は連携されませんのでご注意ください

## ◆ 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。

# 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、ウォーキングラリー画面から“参加ボタン”を押してエントリーします。

# エントリー方法（ログイン）

ウォーキング  
ラリー参加

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。



※本画面はイメージ図です。

## ログイン画面

A screenshot of the Pep Up login page. It features the Pep Up logo at the top. Below the logo 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 "パスワードをお忘れの場合" (If you forgot your password). There is a checkbox "私はロボットではありません" (I am not a robot) with a reCAPTCHA logo and the text "プライバシーポリシー・利用規約" (Privacy Policy・Terms of Service). Below this is a blue "ログイン" (Login) button. At the bottom, there is a checkbox "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 are finished). There is also a link "ログインできない場合 (FAQ)" (If you cannot log in (FAQ)).

# エントリー方法（ウォーキングラリーページへ）

ウォーキング  
ラリー参加

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ラリー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 interface. At the top left is the PepUp logo and a user profile for 'densuke74'. A navigation menu on the left includes options like 'ホーム', 'わたしの健康状態', and '健康記事'. The main content area features a '健保からのお知らせ' (Notice from Health Insurance) section with a highlighted card for 'ウォーキングラリーエントリー開始' (Walking Rally Entry Start). Below this is a 'おすすめの記事' (Recommended Article) section. At the bottom, there is a 'LET'S WALK' banner also highlighted in red. A yellow callout box with an arrow points to these two highlighted areas, containing the text: '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。' (You can enter the Walking Rally from either of these).

# エントリー方法（概要確認と参加ボタン）

ウォーキング  
ラリー参加

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  
健診値がありません

- 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  
ラリー参加

チーム参加

歩数入力

『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。

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。

# 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。

# 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。

※本画面はイメージ図です。

**(必須) アイコンを設定しましょう！**

**(必須) ニックネームを設定しましょう！**

**(必須) 自己紹介を書きましょう！**

**アイコンをクリックするとプロフィールが見れます！**

**クリック**

**Check** 



The image shows a composite of app screens. On the left, the 'プロフィール設定' (Profile Settings) screen has three red boxes: one around a heart icon, one around the 'ニックネーム' (Nickname) field, and one around the '自己紹介' (Self-introduction) text area. In the center, the main app interface shows a user profile for 'ラリー 花子' (Rari Hanako) with a heart icon, a 'Pep Upウォーキングラリー' (Pep Up Walking Rally) event card, and a list of menu items. A red arrow points from the heart icon to a profile preview on the right. A hand icon with a magnifying glass points to the heart icon on the main screen, with 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 shows the profile!). A 'Check' label with a heart icon and a woman-with-phone icon is on the far right. A '設定' (Settings) button is highlighted with a red box at the bottom left of the main screen.

# チームメンバーと歩数で盛り上がりましょう！

楽しいチームの作り方2種類あり、だれでも自由に参加できるチーム「**公開型チーム**」、仲間だけで参加できるチーム「**非公開型チーム**」を自分たちで設定することができます。

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 interface for a team named "健康勇者のチーム (60人)". The page displays the team name, a description, a team ranking of 11th out of 14 teams, a 75% completion rate, and a total of 11,751,626 steps. It also shows a goal of 1560.0 million steps and a daily goal of 10,381 steps. A section titled "昨日頑張ったメンバー" (Members who did well yesterday) lists four members with their names, avatars, and step counts, each with a thumbs-up icon. A callout box points to the thumbs-up icon with the text "「いいねマーク」をクリックで、本人のいいねマークの数が増えます！" (Click the "like" mark to increase the number of like marks for the person!).

チーム名表示

チーム紹介表示

チームメンバー表示

チーム公開非公開設定

チーム順位表示

チーム目標達成度表示

チーム累積歩数表示

チーム目標歩数表示

残り平均歩数表示

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」をクリックで、本人のいいねマークの数が増えます！

<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	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。

# よくある質問

## 日付に関して

項目	説明
<b>エントリー期間</b> (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。 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>ウォーキングラリー期間</b> (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。 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。

## 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90日間は、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？	ポイント付与時に資格喪失をしている場合は、ポイントの付与はございません。
ウォーキングラリー期間中、怪我で歩けなくなった。チームを抜けることはできるか？	ウォーキングラリー開始後は参加を取り消すことが原則できません。

pepUp.