

ウォーキングチャレンジ マニュアル (個人参加)



はじめに

2023年10月10日から、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



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。

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。

※本画面はイメージ図です。

ログイン画面

メールアドレス:
パスワード:
パスワードをお忘れの場合
 私はロボットではありません
reCAPTCHA
プライバシー・利用規約
ログイン
 ログイン状態を保持する
※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
[ログインできない場合 \(FAQ\)](#)

<https://pepup.life/>

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 layout includes a left sidebar with navigation 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 features a '健保からのお知らせ' (Notice from Health Insurance) section with a '減量にチャレンジ!' (Challenge to Weight Loss!) banner. A red box highlights a 'ウォーキングラリー エントリー開始' (Walking Rally Entry Starts) announcement, which states that the rally begins on January 1st and that users should complete their pre-entry by October 11th. Below this, there is a 'おすすめの記事' (Recommended Article) section for a 'メタボ川柳' (Metabo Haikai) event. At the bottom of the page, another red box highlights a 'ウォーキングラリー' banner for the 'WRデフォルトテーマ「スポーティ」のビジュアルサンプル' (WR Default Theme 'Sporty' Visual Sample).

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。

The screenshot shows the 'Pep Upウォーキングラリー' (Pep Up Walking Rally) entry page. The page includes a header with the Pep Up logo and a user profile section. The main content area displays the campaign title, health insurance group, and the event period from August 6th to September 5th. Below this, there is a table with the following details:

項目	内容
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	10000歩以上達成する
チーム目標	チーム記録を伸ばす
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

At the bottom of the page, there is a blue button labeled '参加する' (Join), which is highlighted with a red box and a yellow arrow. A callout box points to the button with the text '参加するを押して、エントリー完了です。' (Press 'Join' to complete entry).

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10月10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

歩数を手入力

＜歩数計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。

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 user 'densuke74'. The page features a navigation menu on the left, a user profile section, and several content cards. A red box highlights the 'ウォーキングラリー エントリー開始' (Walking Rally Registration Starts) notification, which states that registration begins on January 1st. Another red box highlights the 'ウォーキングラリー' (Walking Rally) banner at the bottom of the page. A yellow arrow points from the notification to the banner, and a callout box says 'どちらからでも、入力できます。' (You can input from either one).

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。

The image shows a screenshot of the PepUp walking challenge page. The main page displays the challenge title '2022年度 第2回『ウォーキングラリー』', the period '開催期間10月1日~10月31日', and a progress bar at 18% completion with 464,207 steps. A modal window titled 'あなたの個人歩数' (Your Personal Steps) is overlaid, showing '現在のあなたは 5,000 歩' (You are currently 5,000 steps) and '毎日2,000歩' (2,000 steps per day). The modal has two buttons: '歩数を手入力' (Manual Step Entry) and '歩数をまとめて入力' (Batch Step Entry). A red box highlights these buttons, and a yellow arrow points from a callout box to the '歩数を手入力' button. Another callout box points to the '歩数をまとめて入力' button with the text '遡って入力の場合は、「歩数をまとめて入力」' (When entering steps from a previous date, use 'Batch Step Entry').

「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

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、キャラクターと一緒に楽しく歩数を増やしていきましょう！
キャラクターの成長が楽しく歩数を伸ばすお手伝いをしてくれます。

キギョウセン
企業鮮士

ウオキング

「株式会社 大波」の社員は日夜立派なブリになるため世間の荒波に立ち向かっている。社訓の「ギョの道険し、されど日々歩みて健鮮なり」を合言葉に日夜ウォーキングに励むのである。

ここから先は、実際に歩いて確かめよう！

ワカナちゃん

ツバス次長
目標歩数20%で登場

ワカシ係長
目標歩数10%で登場

モジャコ社員
目標歩数5%で登場

キャラがアニメでぴちぴち動くよ

この円グラフは歩数で増えます。ここがいっぱいになれば、次のキャラに変わるよ

毎日の歩数はココに出るよ

現在のあなたは
モジャコ社員
6,800
毎日8,000歩

昨日の歩数を入力

歩数をまとめて入力

Fitbitと連携

今回のチャレンジは一日平均6000歩以上（開催期間計192000歩）を基準に達成度が算出されます。

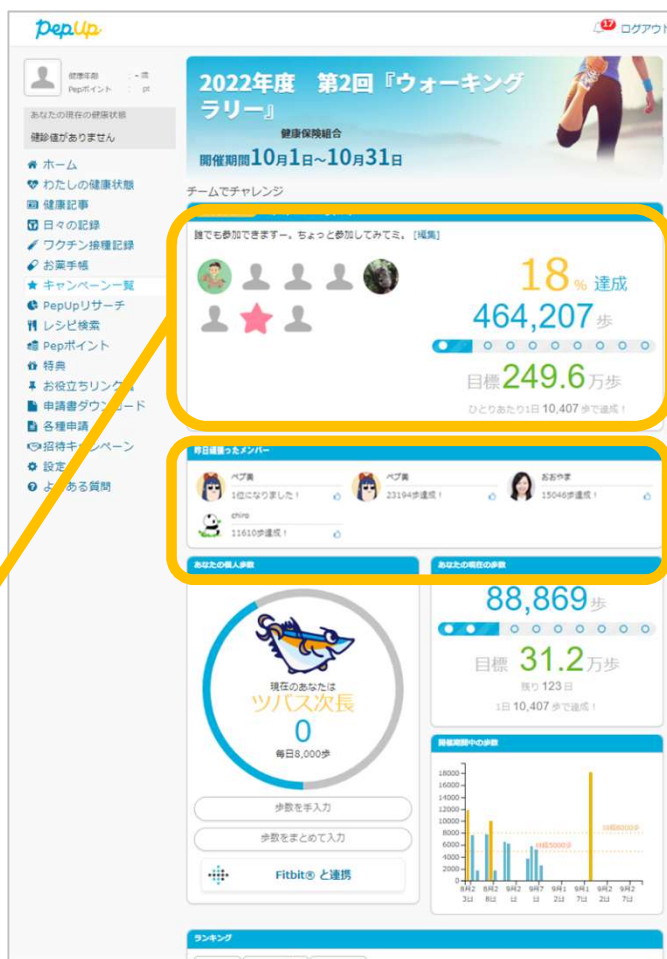
(参考)みんなで歩こう！「チームでチャレンジ！」もあります

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」



いいね!



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

- ・ 2023年9月11日(月)～ 2023年10月9日(月)

◆ 開催期間

- ・ 2023年10月10日(火)～ 2023年11月10日(金)
- ・ 歩数入力締切日： 2023年11月17日（金）

◆ 制限事項

- ・ チーム人数：3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 ※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

◆ 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

よくある質問①

日付に関して

項目	説明
エントリー期間 (9月11日～10月9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。
ウォーキングチャレンジ期間 (10月10日～11月10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。
歩数入力締切日	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。

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

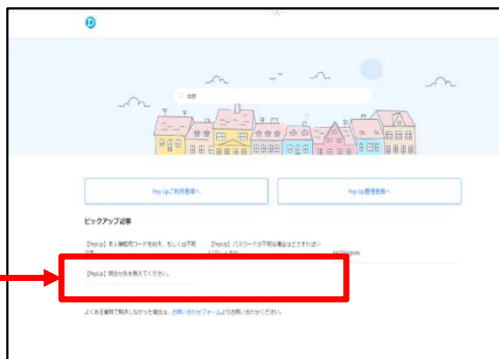
その他

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。

お問合せ先

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.