

# 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 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 header includes the Pep Up logo and a 'ログアウト' (Logout) link. The main content area displays the campaign title, '健康保険組合' (Health Insurance Association), and the dates '開催期間 8月6日~9月5日'. Below this, a table lists the entry period, campaign period, and other details. At the bottom, a blue button labeled '参加する' (Join) 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 with options like 'ホーム', 'わたしの健康状態', '健康記事', etc. The main content area includes 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 lose weight!) 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, stating that the rally begins on January 1st. Another red box highlights a 'ウォーキングラリー' (Walking Rally) banner at the bottom of the page. A yellow arrow points from the bottom banner to the top announcement, and a callout box says 'どちらからでも、入力できます。' (You can enter 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。

あなたの個人歩数

現在のあなたは  
5,000  
毎日2,000歩

歩数を手入力

歩数をまとめて入力

Fitbit® と連携

「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、健康調査隊ボブと一緒に楽しく歩数を増やしていきましょう！ボブの宇宙への旅が楽しく歩数を伸ばすお手伝いをしてくれます。

## 宇宙への旅 紹介

					
いざ出発！	発射台到着	月到着	火星到着	アステロイド遭遇	木星到着
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%
					
UFO遭遇	土星到着	天王星到着	海王星到着	冥王星到着！！	未知なる遭遇
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

※現在、冥王星は惑星ではないですが、ストーリーでは最終訪問地点として取り扱っております。

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。

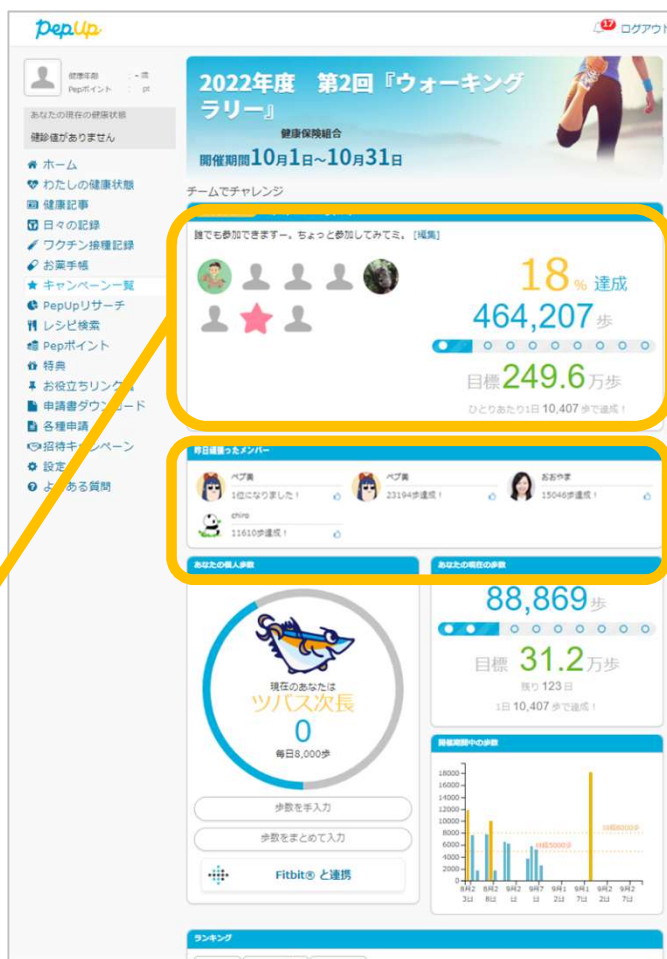
# (参考)みんなで歩こう！「チームでチャレンジ！」もあります

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

- ・ 2024年4月5日(金)～ 2024年4月26日(金)

## ◆ 開催期間

- ・ 2024年4月27日(土)～ 2024年5月26日(日)
- ・ 歩数入力締切日： 2024年6月2日（日）

## ◆ 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
<b>エントリー期間</b> (4月5日～4月26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27日～5月26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。

## 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

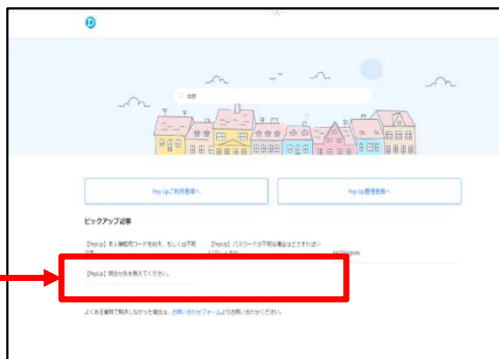
### その他

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.