

「農協健保 Try Walk 2025」 参加手順

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への参加のお申し込みが必要です

「農協健保 Try Walk 2025」 参加手順

個人参加

チーム参加

歩数入力

手順1:
Pep Upにログインします。

ログイン画面



The image shows a mockup of the Pep Up login screen. At the top left is the 'PepUp.' logo. In the center is a large 'PepUp.' logo. Below it are two input fields: 'ログイン名:' (Login Name) with a placeholder '登録したEメールアドレス' (Registered email address) and 'パスワード:' (Password) with a placeholder '8文字以上のパスワード' (Password of 8 or more characters). To the right of the password field is a link 'パスワードをお忘れの場合' (If you forgot your password). Below the fields is a blue 'ログイン' (Login) button. At the bottom is a checkbox labeled 'ログイン状態を保持する' (Keep login state).

※本画面はイメージ図です。

「農協健保 Try Walk 2025」 参加手順

個人参加

チーム参加

歩数入力

手順2:

「HOME」メニューの「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。

HOME画面

※本画面はイメージ図です。



「農協健保 Try Walk 2025」 参加手順

個人参加

チーム参加

歩数入力

手順3:

参加ページにあるキャンペーン詳細を読み、「参加する」ボタンを選択してください。(※個人で参加する人はこれで申込完了です。)

ウォーキングラリー参加画面

目指せ!
1日 10000 歩

ウォーキングラリー

キャンペーン

- 対象者
 - 健保被保険者のみ
- 達成条件
 - 2ヶ月で60万歩達成者（1日×1万歩）
- 期間
 - 10月1日00:00～11月30日
- 賞品
 - 〇〇ポイント（商品の送料はポイントに充てられます）
- 有効歩数
 - 手入力
 - アプリ連携
 - Fitbit連携
- 制約事項
 - 1日の有効歩数：30,000歩
 - 属って入力できる期間：7日
 - 期間内に50日以上入力していること
- 途中参加について
 - 基本なし
- その他
 - ランキングは行わない。キャンペーン期間中の歩数棒グラフを表示する
- 通知について
 - キャンペーン期間中の全曜日毎に下記の通知を送付

参加する

※本画面はイメージ図です。

「農協健保 Try Walk 2025」 参加手順

個人参加

チーム参加

歩数入力

『参加いただきありがとうございます。』の画面が出ていることを確認してください。

※表示がない場合エントリーできていません。
前の画面に戻りもう一度参加ボタンを押してください。

※本画面はイメージ図です。

チームへの参加

<新規でチームを作る場合>

新規でチームを作る場合

個人参加

チーム参加

歩数入力

手順1:

ウォーキングラリーページの「チームでチャレンジ」の「新規作成」をクリックします

目指せ!
1日 10000 歩

ウォーキングラリー

開催期間: 9月1日~9月10日

株式会社JMDC

参加いただきありがとうございます。
9月1日の開始までお待ちください。

チームでチャレンジ

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

※本画面はイメージ図です。

新規でチームを作る場合

個人参加

チーム参加

歩数入力

手順2:

「チーム名、チームの本気度、チームの説明」を記入して、
「チームの公開設定」を選び、「新規作成」をクリックします。

※非公開にすると招待リンクからのみ参加できるチームになります（次ページ参照）
※非公開にしてもチームランキングに表示されます

チームの新規作成

- ▲ チームを作成すると、あなたはこのチームのメンバーとなります
- ▲ 開催期間中はチームを移動することができません。
- ▲ 5人以上メンバーを集めないと「チームでチャレンジ」に参加できません。

チーム名

チーム名を記入

本気度

-- 本気度を選択してください --

説明

例) このチームは誰でも参加できる、みんなでまったりウォーキングを楽しむチームです。部署や年代を超えてはげまし合いながら、ウォーキングを楽しみましょう！

チームの公開設定 公開 ▼

- * 非公開にすると招待URLからのみ参加できるチームになります。
- * 非公開にしてもチームランキングに表示されます。

✓ 新規作成

※本画面はイメージ図です。

新規でチームを作る場合

個人参加

チーム参加

歩数入力

他の参加者を自分のチームに招待したい場合:

招待URLが表示されるので、他の参加者を自分のチームに招待したい場合、リンクを共有してください。

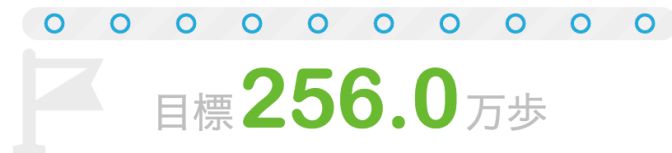
※非公開チームの場合は、招待リンクからのみチームに参加できます。

チームでチャレンジ

まあまあ チームA (4人)



0 歩



リンクを共有してチームに招待しよう

https://

この欄に招待リンクが表示されます

※本画面はイメージ図です。

チームへの参加

<既存の公開チームから選択する場合>

既存の公開チームから選択する場合

個人参加

チーム参加

歩数入力

手順1:

「チームでチャレンジ」の「チームを選択」をクリックします

※本画面はイメージ図です。

既存の公開チームから選択する場合

個人参加

チーム参加

歩数入力

手順2:

チーム一覧からチームを選択し、「確認する」をクリックします



※本画面はイメージ図です。

既存の公開チームから選択する場合

個人参加

チーム参加

歩数入力

手順3:

参加しようとしている「チーム名、チームの本気度、チームの説明、メンバー」を確認し、「このチームに参加する」をクリックします

The screenshot shows a 'チームに参加' (Join Team) screen. At the top, it says 'めざせ目標達成 チームA'. Below this, it states '現在 4 人 参加中' (Currently 4 people participating). A callout box points to the team name and description, stating: 'チームの本気度は3段階あります。ご自分に合うチームを選びましょう。' (Team commitment has 3 levels. Please choose a team that suits you.) and 'チームの本気度' (Team commitment) with a list: '誰でも参加OK' (Anyone can participate OK), 'めざせ目標達成' (Let's aim for goal achievement), and 'めざせ上位ランキング' (Let's aim for top ranking). Another callout points to the 'このチームに参加する' (Join this team) button, stating: '参加前にチームの説明を確認しましょう。' (Please confirm the team description before participating). At the bottom, a red-bordered box contains three warning messages: '⚠ チームの「本気度」や「チームの説明」を読んで適切なチームにご参加ください。' (Please read the team's 'commitment' or 'team description' and join an appropriate team.), '⚠ チームに参加すると実施期間中はチームを移動することができません。' (Once you join a team, you cannot move teams during the implementation period.), and '⚠ チームメンバーが5人以上いないと「チームでチャレンジ」に参加できません。' (If there are fewer than 5 team members, you cannot participate in 'Challenge with a team').

※本画面はイメージ図です。

既存の公開チームから選択する場合

個人参加

チーム参加

歩数入力

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。



※本画面はイメージ図です。

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

ウォーキング
ラリー参加

チーム参加

歩数入力

既にチームのメンバーになっている人から招待URLを教えます。招待URLにアクセスし、チーム参加画面にある「このチームに参加する」ボタンをクリックしてチームに参加してください。ウォーキングラリーに参加する前に招待リンクをクリックした場合、チームのページが表示される前にウォーキングラリーの詳細が表示されます。内容を確認の上「参加する」をクリックするとチームのページが表示されます。



このチームに入ってね！

https://pepup.life/campaign/xx201710/team_join_confirm/T-xxxx

※非公開にしてもチームランキングに表示されます

チームに参加

めざせ目標達成 チーム犬塚

現在 **1** 人 参加中 健保基金で楽しくシビアに歩きます！

このチームに参加する



- ▲ チームの「本気度」や「チームの説明」を読んで適切なチームにご参加ください。
- ▲ チームに参加するとウォーキングラリーの期間に変更することはできません。
- ▲ チームメンバーが3人以上いないと「チームにチャレンジ」に参加できません。

※本画面はイメージ図です。

歩数の取得

< 5 つの歩数データ取得の方法 >

歩数の取得方法を紹介します。歩数の入力には、各OS専用アプリ、Fitbit、Garmin、OMRON、そして手入力の5つの方法があります。

歩数の取得（Pep Upアプリをインストール）

ウォーキング
ラリー参加

チーム参加

歩数入力

- ①以下のURLからPep Upのアプリをインストールし、Pep Upアプリにログインします。
- 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

Pep Up アプリ

※本画面はイメージ図です。



<https://itunes.apple.com/jp/app/pepup/id1109651121?mt=8>



<https://play.google.com/store/apps/details?id=life.pepup.app&hl=ja>



※PepUpスマホアプリ無し、パソコンのみでも取得可能です。

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による歩数入力

個人参加

チーム参加

歩数入力

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

手順1:

FitbitのアプリをインストールしてFitbitのアカウントを作成します。

※Pep Upと同じメールアドレスとパスワードでなくてもかまいません。



1.それぞれのスマートフォンのストアより、Fitbitアプリ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Join Fitbit ボタンをタップします

3.ここで Fitbit アカウントを作成し、デバイスを携帯端末に接続（ペアリング）します

4.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。

※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による歩数入力

個人参加

チーム参加

歩数入力

手順2： Pep Upにログイン後、A.ウォーキングラリー画面または B.「日々の記録」画面から Fitbit連携を行います ※Pep Upアプリからの連携は次ページ参照

A.ウォーキングラリー画面



もしくは

B.日々の記録画面

※本画面はイメージ図です。



1. 「Fitbitのデータを同期」をクリックします

1 「日々の記録」>「デバイス連携」fitbitの「連携する」を押します



※ログイン画面の表示に数分かかります

2. Fitbitアカウントを入力します
(※Pepアカウントではありません)



3.同期する項目を選択し[許可]を押します
※歩数同期には「アクティビティおよびエクササイズ」「プロフィール」が必須です



4. 「Fitbitの連携が成功しました！」と表示されます

Fitbitによる歩数入力

個人参加

チーム参加

歩数入力

手順2 : Pep UpアプリからFitbitを連携することも可能です



1. PepUpにログインし、アプリ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 [Fitbit連携設定] をタップします



※ログイン画面の表示に数分かかることがあります

3. Fitbitのログイン画面が出たらFitbitアカウントを入力します。（※PepUpアカウントではありません）



4. 同期したい項目を選択し、[許可]をタップします。歩数同期には「アクティビティおよびエクササイズ」と「プロフィール」は必須です。



5. 「Fitbitの連携が成功しました」と表示されます

■ Fitbit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。

Fitbitによる歩数入力

個人参加

チーム参加

歩数入力



手順3：都度、Fitbitアプリを起動しFitbitデータをPep Upに取り込みます。

- ・ 連携は1度していただければ問題ございません
- ・ FitbitアプリにFitbit（ウェアラブル端末）の歩数が取り込まれないとPep Upには反映しません



1. Fitbitアプリを起動すると、ウェアラブル端末のFitbitで記録されたデータがFitbitアプリに取り込まれます。更新には数分かかります。



2. Fitbit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

■ FitbitアプリとPep Upを強制的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」Fitbitの「同期」を押します。

歩数の画面を更新すると最新データになります。更新には数分かかります。

※本画面はイメージ図です。

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による歩数入力

個人参加

チーム参加

歩数入力

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

手順1:

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のアカウントと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かまいません。



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による歩数入力

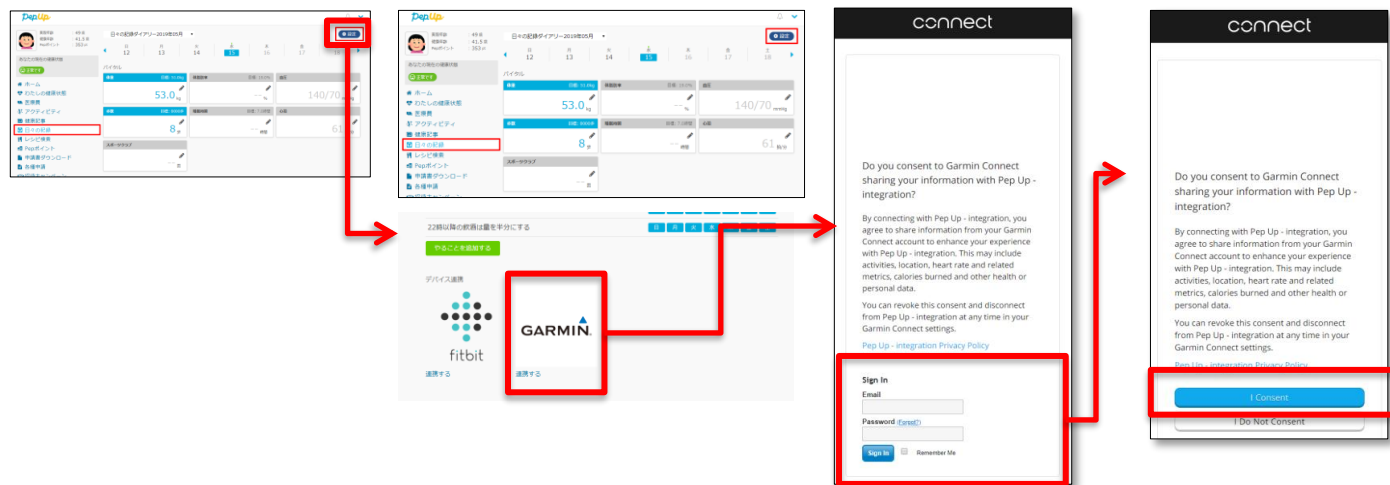
個人参加

チーム参加

歩数入力

手順2 : Pep Upにログイン後、Garmin連携を行います
「HOME」 > 「日々の記録」 > 「デバイス連携」

※Pep Upアプリからの連携は次ページ参照



1. Pep Upにログインし、
「HOME」 > 「日々の
記録」 > 「設定」ボタ
ンを押します

2. 画面一番下のGarminア
イコンの下「連携する」
リンクを押します

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. Pep UPとの
データ連携を許
可します

※本画面はイメージ図です。

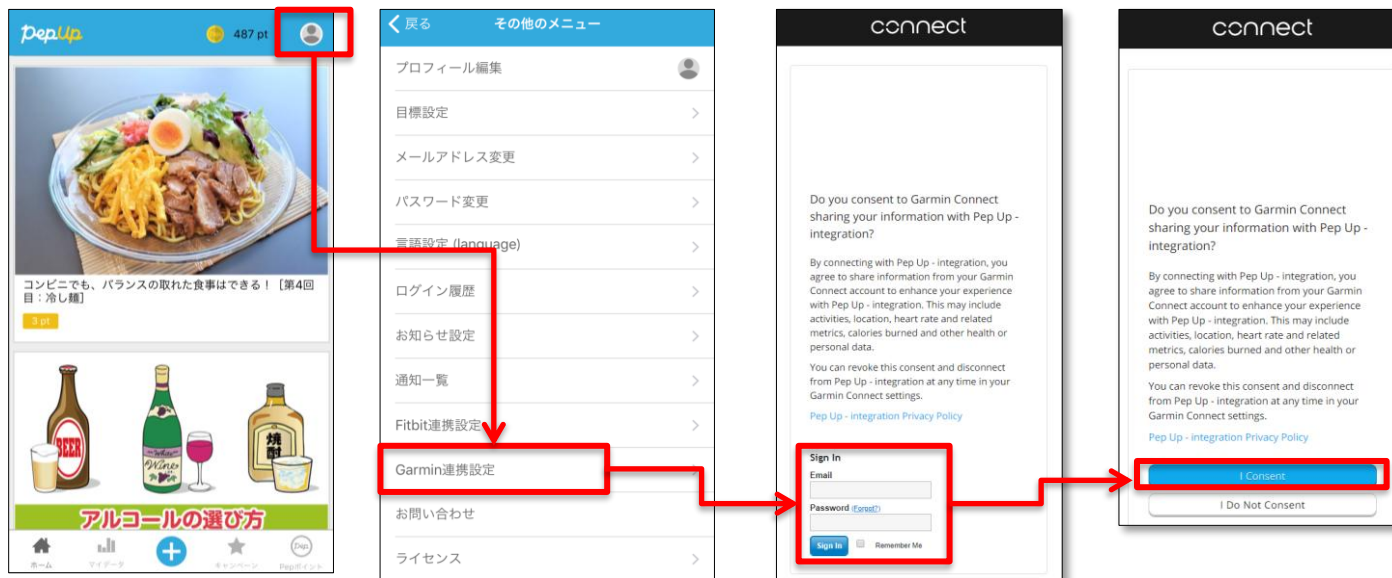
Garminによる歩数入力

個人参加

チーム参加

歩数入力

手順2 : Pep UpアプリからGarminを連携することも可能です



1. Pep Up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. Pep UPとのデータ連携を許可します

■ Garmin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

※本画面はイメージ図です。

Garminによる歩数入力

個人参加

チーム参加

歩数入力



手順3：都度、Garminアプリを起動しデータをPep Upに取り込みます

- ・ 連携は1度していただければ問題ありません
- ・ Garmin Connect アプリにGarmin（ウェアラブル端末）の歩数が取り込まれないとPep Upには反映しません



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。

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。

※本画面はイメージ図です。

歩数の入力

<スマートフォンアプリで 自動取得する場合>

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。

スマホ本体から歩数の取得（Android「ヘルスコネク」連携）

ウォーキング
ラリー参加

チーム参加

歩数入力

ヘルスコネクとは？

ヘルスコネクは、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にデータを書き込む設定
(ヘルスコネクとGoogle Fitなどのアプリの連携)
3. Pep Upがヘルスコネクからデータを読み取る設定
(Pep Upとヘルスコネクの連携)

データの橋渡し役



スマホ本体から歩数の取得（Android「ヘルスコネクト」と連携）

ウォーキング
ラリー参加

チーム参加

歩数入力

Pep Upとヘルスコネクトの連携方法

- ① Google 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。

②-1



▲Pep Upホーム画面

②-2

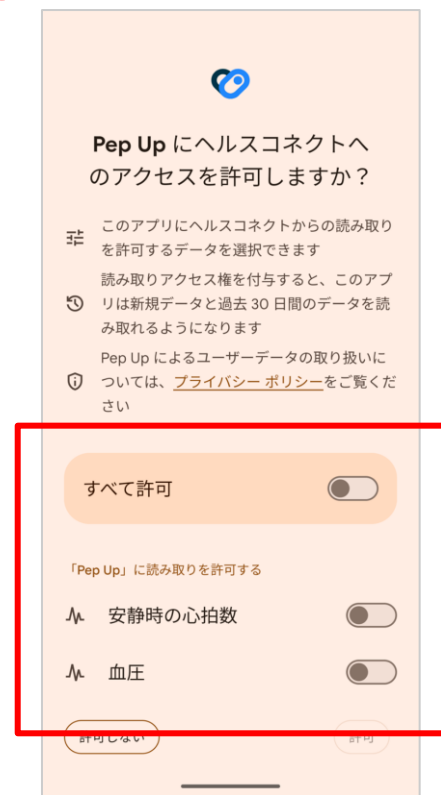


※1
2025/07/01からは、外部連携サービス画面にGoogle Fitがなくなります。

▲Pep Up外部連携サービス画面

③

※本画面はイメージ図です。



▲ヘルスコネクト

スマホ本体から歩数の取得（Android「ヘルスコネク」連携）

ウォーキング
ラリー参加

チーム参加

歩数入力

ヘルスコネクとGoogle Fitの連携（1）

1. Android端末で Google Fit アプリを起動します。
2. 画面右下にある「プロフィール」タブをタップします。
3. 画面右上にある「歯車マーク（設定）」をタップします。
4. 「Fit とヘルスコネクを同期する」というスイッチをオンにし、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。



▲Google Fit 設定画面



▲Google Fit 設定画面

※本画面はイメージ図です。

スマホ本体から歩数の取得（Android「ヘルスコネク」連携）

ウォーキング
ラリー参加

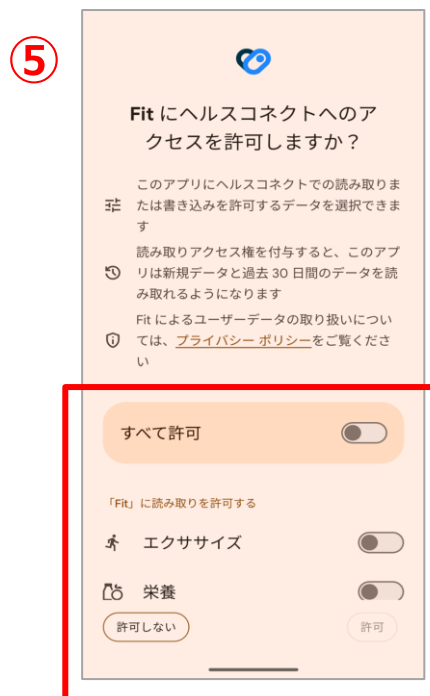
チーム参加

歩数入力

ヘルスコネクとGoogle Fitの連携（2）

5. 「Fitにヘルスコネク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。
6. 最後に「完了」をタップして設定を終了します。
7. Androidの「設定」画面上部の検索バーに「ヘルスコネク」と入力し表示された「ヘルスコネク」設定項目をタップします
8. 「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。



▲ヘルスコネク



▲Android設定画面



▲Android設定画面

アプリ連携手順

個人参加

チーム参加

歩数入力

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。

マイデータ画面



※本画面はイメージ図です。

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

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。



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。

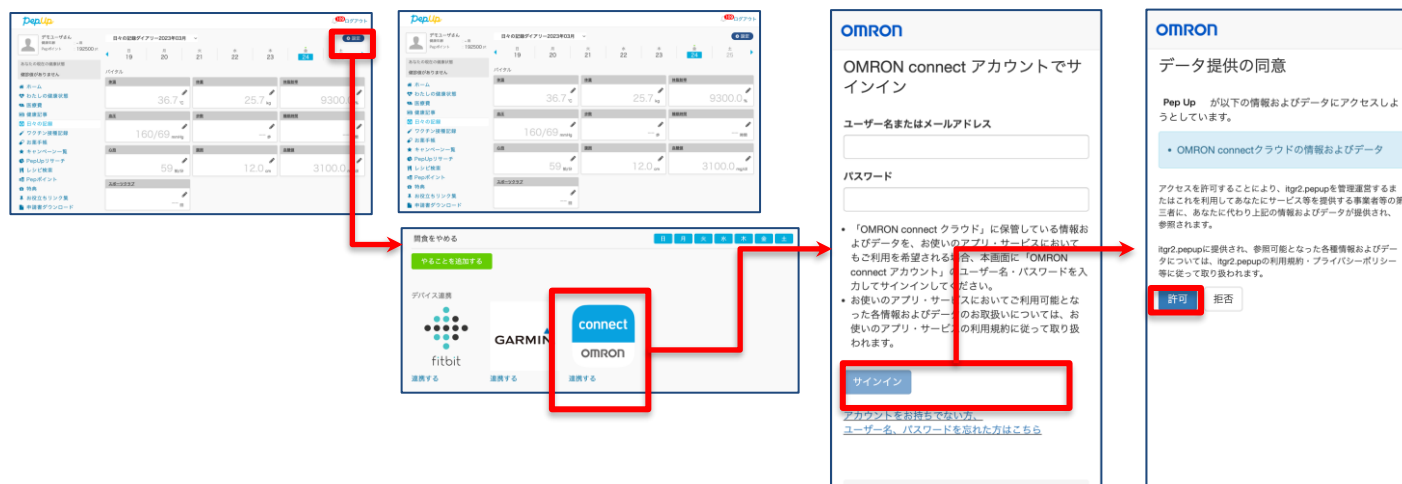
※OMRON connect アプリとOMRON connect対応機器の連携に関するお問い合わせは、OMRON connect サポートにお問い合わせください

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

OMRONから歩数取得（アプリでOMRONとの連携方法）

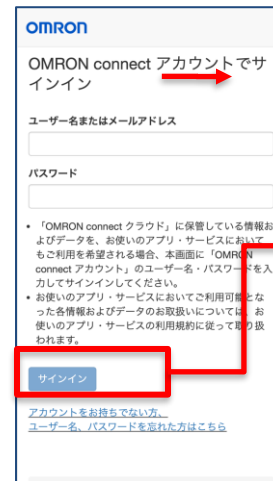
②Pep UpアプリからOMRON connect 連携を行います



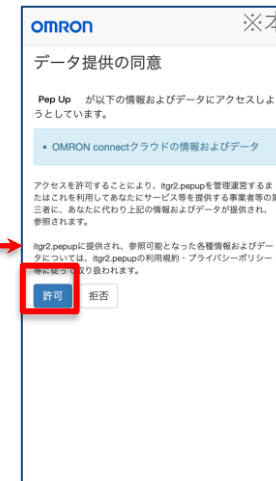
1. Pep Upにログインし、アプリ右下の「その他」をタップします



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。

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Pep Up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



OMRONアプリ→PepUp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。

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。

歩数の入力

<手入力をする場合>

歩数入力手順

個人参加

チーム参加

歩数入力

手順1:

健保からのお知らせ、またはバナーからウォーキングラリーページにアクセスします。

HOME画面

※本画面はイメージ図です。



歩数入力手順

個人参加

チーム参加

歩数入力

手順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。

ウォーキングラリーページ

ウォーキングラリー
目指せ! 1日 10000 歩
開催期間: 9月1日～9月10日
株式会社JMDC

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
アクティビティ
健康記事
日々の記録
レシピ検索

昨日の歩数を入力
歩数をまとめて入力

Fitbit® のデータを同期

あなたの現在の歩数
開催期間中の歩数

※本画面はイメージ図です。

歩数入力手順

個人参加

チーム参加

歩数入力

手順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」で入力します。また、日付の項目で入力対象日を選択します。

歩数入力ポップアップ

データ記入

歩数 11890 歩

日付 2016-09-06 12:00

キャンセル 確認

データ記入

歩数 11890 歩

日付 2016-09-06 12:00

キャンセル 確認

September 2016

Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
28	29	30	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	28	29	30	1
2	3	4	5	6	7	8

あなたの目標

2ヶ月で60万歩い

(上記方法の他に、「日々の記録」や「Pep Walk」からの歩数入力でもウォーキングラリーに反映されます。)

※本画面はイメージ図です。

お問い合わせ先

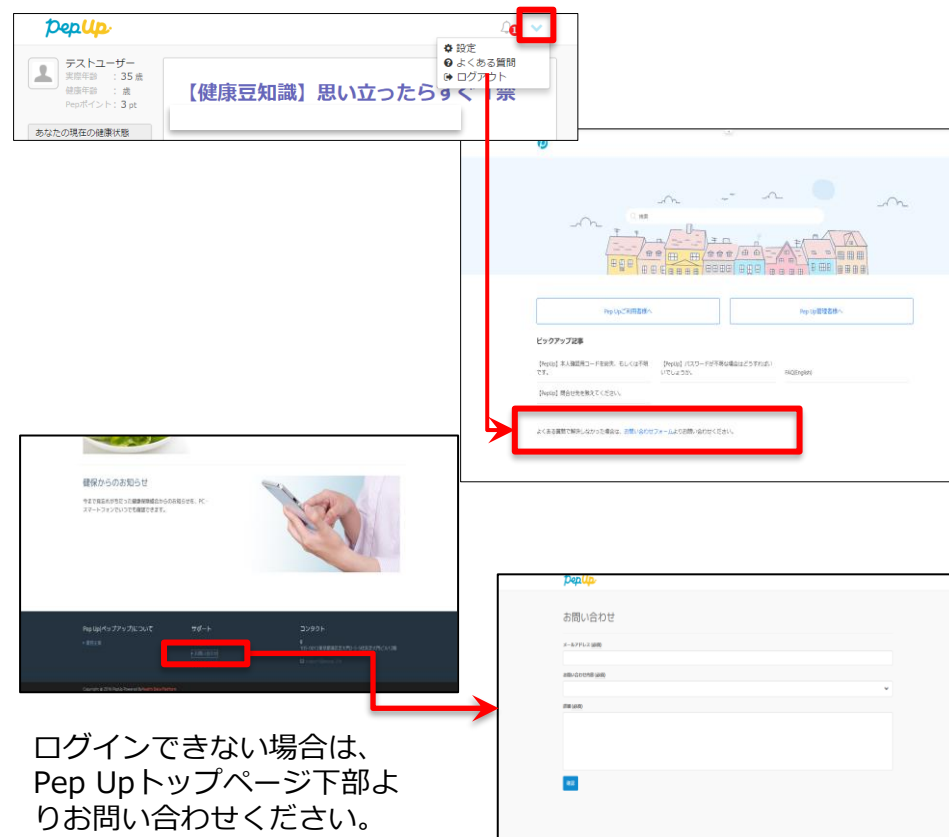
Fitbitに関するお問い合わせ

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。



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>

※本画面はイメージ図です。