

参加マニュアル

健康チャレンジキャンペーン2026 ～第2弾～

ウォーキングラリー

IHIグループ健康保険組合

イベント概要



- 「Pep Up」を使った『ウォーキングイベント』です。
- 個人で歩いて歩数を伸ばすことはもちろん、チームを作ってメンバーと一緒に楽しく歩数を増やすこともできます。
チームメンバーの歩数の進捗を比べたり応援したりすることで、ひとりで参加するより楽しくウォーキングができます。
- 達成条件をクリアすると**Pep ポイント**がもらえます。

・・・称号機能・・・

今回のウォーキングラリーのテーマは「フランスを歩こう！」です。

毎日の目標歩数に届かなくてモチベーションが上がらないとき、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！

中間目標となる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。

一緒にフランスの名所を旅しましょう！

参加対象者

IHIグループ健保に加入している従業員のみ(任継者、パート従業員含む)

以下の方は、参加対象外です。

- ・ご家族やIHIグループ健保に加入していない派遣社員
- ・2026年8月以降入社の方

※上記に記載の入社時期はあくまで目安であり、個人によって多少前後する場合がございます。あらかじめご了承ください。

※8月以降入社の方でもイベント開始までに初回登録案内がお手元に届いていれば、参加可能です。

実施期間

● 開催期間:10月1日(木)～10月31日(土)

● エントリー期間:**8月24日(月)～9月30日(水)**

※エントリー期間過ぎると、イベントに参加できませんのでご注意ください。

● 歩数入力締切:11月7日(土)

エントリー方法

① Pep Upに登録する。 ※初回登録がお済みでない方のみ

★個人でお使いのスマートフォンからご登録お願いいたします。

★登録には初回登録案内に記載の「本人確認コード」が必要になります。

iPhoneをご使用の方は「App Store」、
Androidをご使用の方は「Google Play」から「Pep Up」を検索

※右の二次元コードからもインストールできます



iOS



Android

「本人確認コード」がわからない方

下記URLから再発行の申請をしてください。

<https://forms.cloud.microsoft/r/dR230632Y1>

エントリー方法

②Pep Upアプリを開き、画面下に表示されているメニューバーの「参加する」から本イベントのページを開く。

※画像はイメージです
(アプリ版)



[参加する]を押す。



「健康チャレンジキャンペーン 2026 ~ 第2弾~」のページを開く。

エントリー方法

 ログアウト

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

10000歩以上を目指す

チーム目標

チーム総歩数はしていません

カウントされる歩数

手入力

選んで入力できる期間

7日間

✓ 参加する

[参加する]を押して、エントリー完了です。

※画像はイメージです

チーム機能

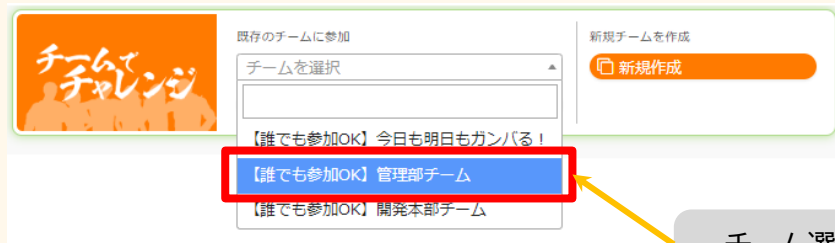
- チームの作成はあくまで個人の自由です。強制はしないようお願いします。
- チーム人数は2人からとなります。
- エントリー期間後は、チームへの参加およびチームの新規作成・変更・脱退はできません。

▶ 参加チームを選択する方法

- 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。
- ②公開されているチーム一覧が表示されますので、いずれかのチームを選択してください。
- ③「このチームに参加する」をクリックします。



チーム選択プルダウン



チーム選択します。



クリックしてチームに参加する。

チーム機能

▶ 自分で新規チームを作成する方法

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。



※画像はイメージです

新規作成ボタン

チーム機能

▶ 自分で新規チームを作成する方法

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」(公開/非公開)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。

※知人だけでチームを作りたい場合は「非公開」チームを設定してください。

※チームランキングは「非公開」にしても表示されます。

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。

The screenshot shows a web form titled 'チームの新規作成' (New Team Creation). It contains several input fields and a dropdown menu, all highlighted with red boxes. Annotations with yellow arrows point to these fields:

- チーム名 (Team Name):** A text input field with the placeholder 'チーム名を記入' (Enter team name). An annotation says: 'チーム名を自由につけてください。長すぎると表示ができなくなるかもしれないので注意です。' (Please enter a team name freely. Note that it may not be displayed if it's too long.)
- 本気度 (Seriousness):** A dropdown menu with the placeholder '-- 本気度を選択してください --' (Please select a seriousness level). An annotation says: '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。' (There are 3 stages of team seriousness. Please choose a team that suits you.)
- 説明 (Description):** A large text area with a placeholder example: '例) このチームは誰でも参加できる、みんなであったらフオーキングを楽しむチームを超えてはげまし合いながら、フオーキングを楽しみましょう！' (Example) This team is open to everyone, and we encourage everyone to enjoy Fooking together. Let's encourage each other and enjoy Fooking! An annotation says: 'どんなチームなのかを説明します。わかりやすく楽しく記載しましょう。' (Describe what kind of team it is. Let's describe it clearly and enjoyably.)
- チームの公開設定 (Team Public Setting):** A dropdown menu currently set to '公開' (Public). An annotation says: '非公開の場合はここを設定します。' (Set this if you want to be non-public.)
- 新規作成 (Create New):** A blue button with a checkmark icon. An annotation says: '各項目を入力し登録します。' (Enter each item and register.)

At the top of the form, there are three warning messages in red triangles:

- ▲ 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。

チーム名を自由につけてください。
長すぎると表示ができなくなるかもしれないので注意です。

どんなチームなのかを説明します。
わかりやすく楽しく記載しましょう。

非公開の場合はここを設定します。

各項目を入力し登録します。

チーム機能

▶ 参加者をチームへ招待する場合

チーム画面に招待URLが表示されますので、URLをコピーし招待したい参加者へ共有してください。

チーム画面



ここに表示されるURLを招待したい人に伝えます

※画像はイメージです

チーム機能

▶ 招待からチームへ参加する場合



チームメンバー

- ①チームメンバーになっている人から招待URLを教えてください。
- ②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ます。 ※既にウォーキングラリーエントリーされていることが前提です。

このチームに入ってね！

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



※招待リンクをクリックすると、

- ①ウォーキングラリーの参加確認画面が表示されます。
- ②参加すると招待されたチーム参加確認画面が表示されます。

※画像はイメージです

歩数入力方法(イベント期間中)

遡り可能日数:7日間

※過ぎた入力はイベントに反映されません

以下の方法でPep Upに歩数を入力(連携)できます。

Fitbit連携／Garmin連携／OMRON連携／スマホアプリ連携／手入力

※連携方法の詳細な手順は、「歩数の入力(連携)方法について(従業員展開可).pdf」をご確認ください。

【歩数連携の注意点】 ★Pep Upにログインしないと歩数が連携されないのをご注意ください

➤ スマホアプリ連携の方

連携後も「ヘルスケア」「ヘルスコネクト」とPep Upアプリを開いて都度データを同期する必要があります。

➤ Fitbit連携の方

Fitbit本体からPepUpアプリへ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、データの取り込みは都度Fitbitアプリを起動しFitbit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。

➤ Garmin／OMRON連携の方

Garmin／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Garminアプリ／OMRON connectアプリに都度Garmin／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。

達成賞

			付与ポイント数
1	期間中の1日の平均歩数が 「10,000歩」以上記録のある人	① 歩数を自動連携(手入力以外)で記録※	➡ 2,000pt
		② 歩数を手入力のみで記録	➡ 1,500pt
2	期間中の1日の平均歩数が「8,000歩」以上「10,000歩」未満の記録のある人	➡	1,500pt
3	期間中の1日の平均歩数が「6,000歩」以上「8,000歩」未満の記録のある人	➡	500pt

※1日以上、自動連携で入力していれば、2,000ptです。



お問い合わせ先

本イベントに関するお問い合わせは
下記の問い合わせ窓口までご連絡ください。



Pep Up問い合わせ窓口



kenpo-pepup@ihi-g.com