

令和5年9月15日

事 業 主 様

名古屋薬業健康保険組合
総務課 052-211-2294
<https://www.meiyaku-kenpo.or.jp/>

秋の健康ウォーク
健康管理アプリ「PepUp」ウォーキングラリー
のご案内について

日頃は、当健康保険組合の事業運営につきまして、格別のご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

さて、日常生活の健康管理の一環として、標記について、健康管理アプリ「PepUp」のウォーキングラリーを活用し別紙要綱のとおり開催いたします。

近年は、社員の健康を重要な健康資源と捉え、積極的に社員の健康増進に取り組む「健康経営」を実践されている企業様が増えており、健康優良企業であることをアピールできる「健康経営優良法人」の認定を受ける取り組み項目の中には「運動機会の促進」が入っており、標記のウォーキングイベントなどの参加も推奨されております。

また、国が作成しております健康スコアリングレポート（2022年度版）の結果（別添参照P3 抜粋）から、当組合では運動習慣リスクについて、平均をやや下回る結果となっており、運動習慣を高めるきっかけにご活用いただければ幸いです。

なお、参加には健康管理アプリ「PepUp」への登録が必要となりますのでお早めにご登録いただきますようご周知をお願いいたします。

健康管理アプリ「PepUp」
ウォーキングラリー実施要綱

1. 対象者

被保険者並びに被扶養者である配偶者でPepUpに登録されている方

2. 開催期間

10月1日～10月31日の1か月間

3. 実施方法

「PepUp」のスマホアプリや fitbit (フィットビット) 連携又は Garmin (ガーミン) 連携を利用したウォーキングイベント

※手動入力は不可となります。

歩数入力方式	説明
PepUpのスマホアプリ連携	PepUpのスマホアプリで iPhone や Android から取得する歩数
Fitbit (フィットビット) 連携 Garmin (ガーミン) 連携	Fitbit や Garmin のウェアラブル端末から取得する歩数

コンテンツは「企業鮮土：ウォーキング」

※出世魚が成長し、称号が変化していくメニューとなります。

PepUp登録者をご自身でエントリーし個人として参加していただきます。

- ・開催期間中（最終日の翌日含む）に毎日アプリを開いてください。
- ・やむを得ずアプリを開くことができなかった場合は7日間を限度に遡ってカウントすることが可能です。

4. ポイント付与数

開催期間中の平均歩数に応じて付与ポイント数を決定します。

- ・3000歩以上 100P
- ・5000歩以上 200P
- ・7000歩以上 300P

5. ポイント付与の時期

令和5年11月30日に一括付与

※ポイント付与は10月31日（実施期間最終日）現在の有資格者に付与されます。

以上

NEW・ウォーキングラリー開催

企業鮮士

ウォーキング

歩いて 出世!!



目指すは ウォーキング!

今回のウォーキングラリーは、歩数を積み重ねると称号が与えられる遊びを投入！頑張って歩数を伸ばすと、なんと！出世魚のように新たな称号と役職がもらえます。ブリの社長を目指して頑張るギョ!!

©JMDC Inc.

開催期間 **10/1** 土 ~ **10/31** 火

申込期間 **9/15** 金 ~ **9/30** 土

申込方法 Pep Up内ウォーキングラリー参加ページより

貯めたポイントは
電子マネーや
欲しい商品と
交換できる!



期間中の平均歩数
に応じて

最大

300 ポイント
GET!

参加には
Pep Upへの
登録が
必要です!

1. お届けした登録案内通知
をご用意ください



2. スマホまたはPCからご登録後、
ウォーキングラリー参加ページへGO

https://pepup.life/users/sign_up



↑ スマホから

pepUp.

ペップアップ

ウォーキングラリー マニュアル (個人戦)

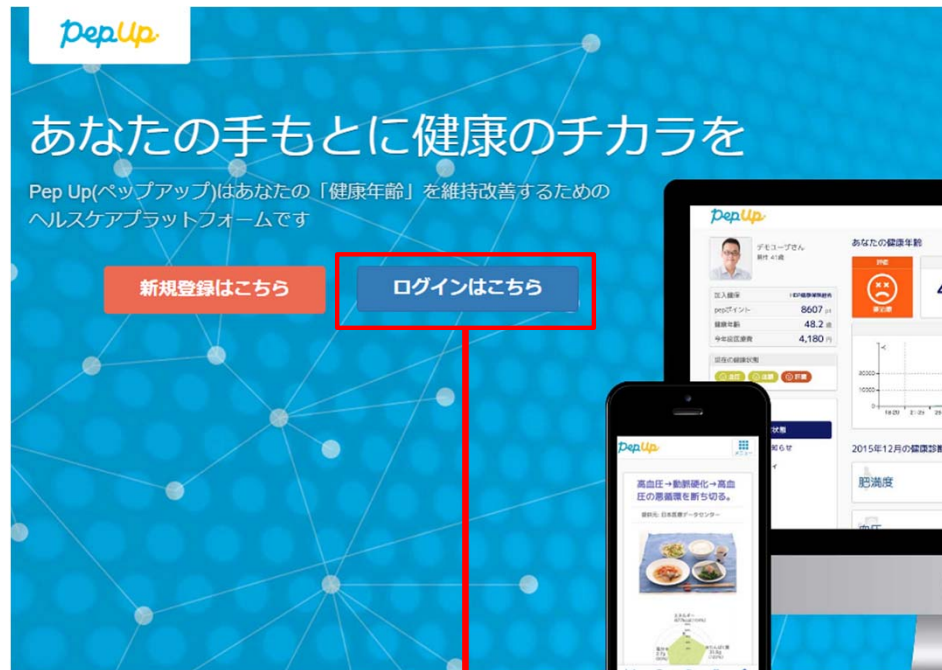


エントリー方法

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。

ウォーキングラリー（ログイン）

①Pep Upホームページから、Pep Upにログインします。



<https://pepup.life/>

※本画面はイメージ図です。

ログイン画面

A screenshot of the Pep Up login form. At the top is the Pep Up logo. Below it are two input fields: "Eメールアドレス:" (Email address) and "パスワード:" (Password). The password field has a search icon and a "パスワードをお忘れの場合" (Forgot password) link. Below the password field is a checkbox labeled "私はロボットではありません" (I am not a robot) with a reCAPTCHA logo and "プライバシー・利用規約" (Privacy Policy) link. At the bottom is a blue "ログイン" (Login) button. Below the button are two options: "ログイン状態を保持する" (Keep me logged in) with a checkbox 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、終了時必ずログアウトしてください" (If you use the device with multiple people, please uncheck and log out when finished), and "ログインできない場合 (FAQ)" (If you can't log in (FAQ)) with a checkbox.

エントリー方法（ウォーキングラリーページへ）

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。



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。

エントリー方法（概要確認と参加ボタン）

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。

エントリー画面

※本画面はイメージ図です。

The screenshot displays the 'Pep Upウォーキングラリー' (Pep Up Walking Rally) entry page. The header includes the PepUp logo and a 'ログアウト' (Logout) button. The main content area features a banner with 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 the banner, a table lists campaign 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	1000歩以上歩きます
チーム目標	チーム記録を更新していきます
カウントされる歩数	
手入力	
選って入力できる期間	7日間

At the bottom of the page, a blue button labeled '参加する' (Join) is highlighted with a red rectangular box. A yellow arrow points from a grey callout box to this button.

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）

『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

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

「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

ウォーキングラリー中の取り組み方について説明します。

Pep Upで毎日歩数を取得&チェックしましょう！

ウォーキングラリーでは、期間中の参加者の歩数を毎日集計しています。

歩数データは、スマートフォンやウェアラブル機器を使って歩数を取得することができますが、それぞれアプリを立ち上げデータを取得する必要があります。歩数のチェックを兼ねて、毎日Pep Upをチェックしましょう！

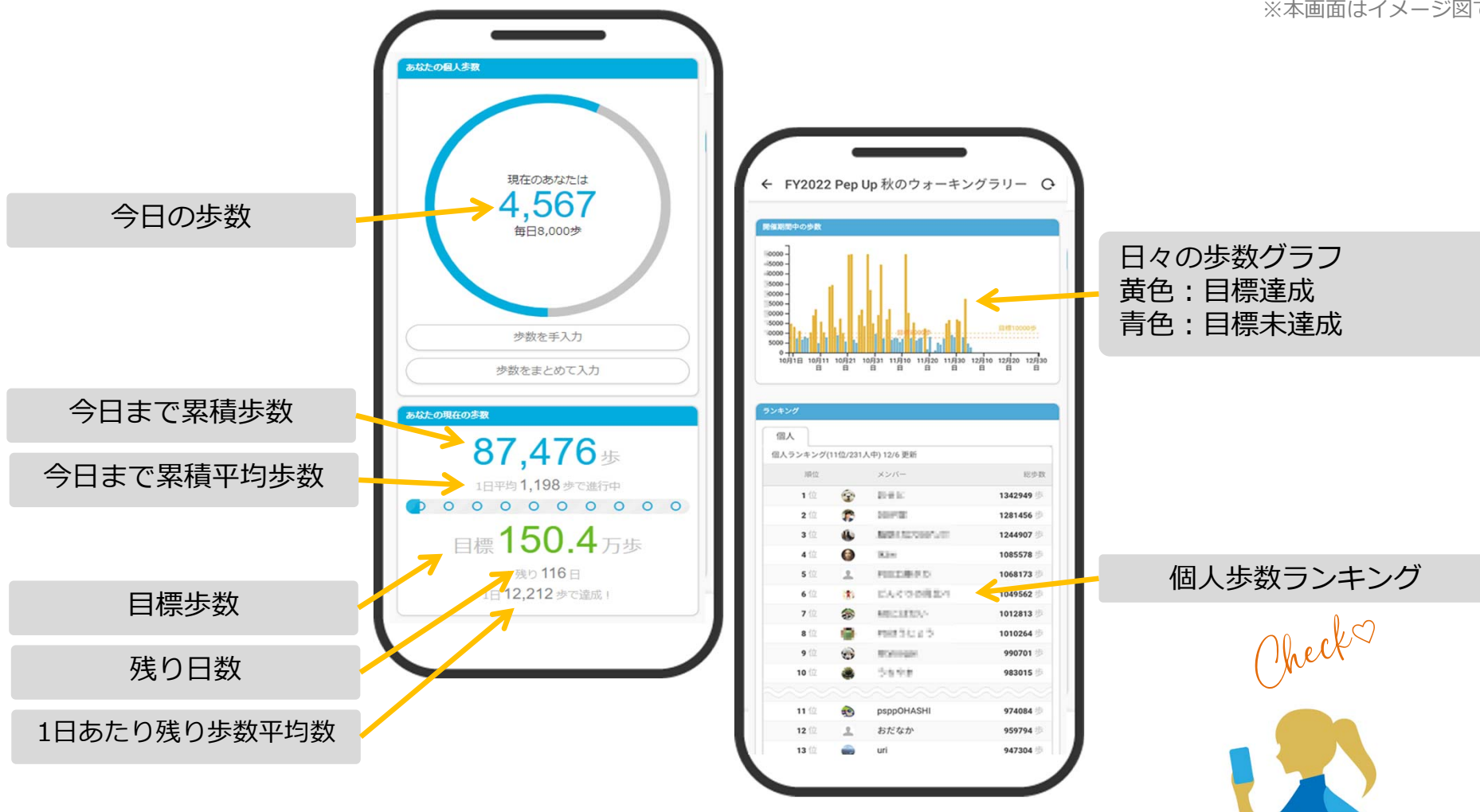
※本画面はイメージ図です。



Pep Upで毎日歩数を取得&チェックしましょう！

歩数データを集計することで、日々の歩数の変化をグラフで見たり参加者とのランキングを確認することができます。運動習慣が身に付かなかつた方や、体調確認としてそれぞれの項目を日々確認して自分なりの目標を持ち、習慣化を目指しましょう！

※本画面はイメージ図です。



Check♡



歩数の取得

< 3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, の3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）

- ①下記のURLからPep Upのアプリをダウンロードの上、インストールしてください。
- 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>



スマホ本体から歩数を取得

<Pep UpアプリでOS専用アプリから歩数を取得する方法>

Pep Upアプリは、iOS専用アプリ「ヘルスケア」やAndroid専用アプリ「Google Fit」で蓄積されている歩数データを取得することができます

スマホ本体から歩数の取得（iOS「ヘルスケア」と連携）

- ①iOSはいくつか連携の方法がありますので、使いやすい方で連携ください。
- ②iOSホーム>「設定」>「ヘルスケア」>「データアクセスとデバイス」>「PepUp」もしくは、
- ③「ヘルスケア」アプリ> 右上のアイコン>「プライバシー」>「App」>「PepUp」、
- ④連携したい項目をONにします。

※本画面はイメージ図です。



※iOSのバージョンによって異なる場合があります

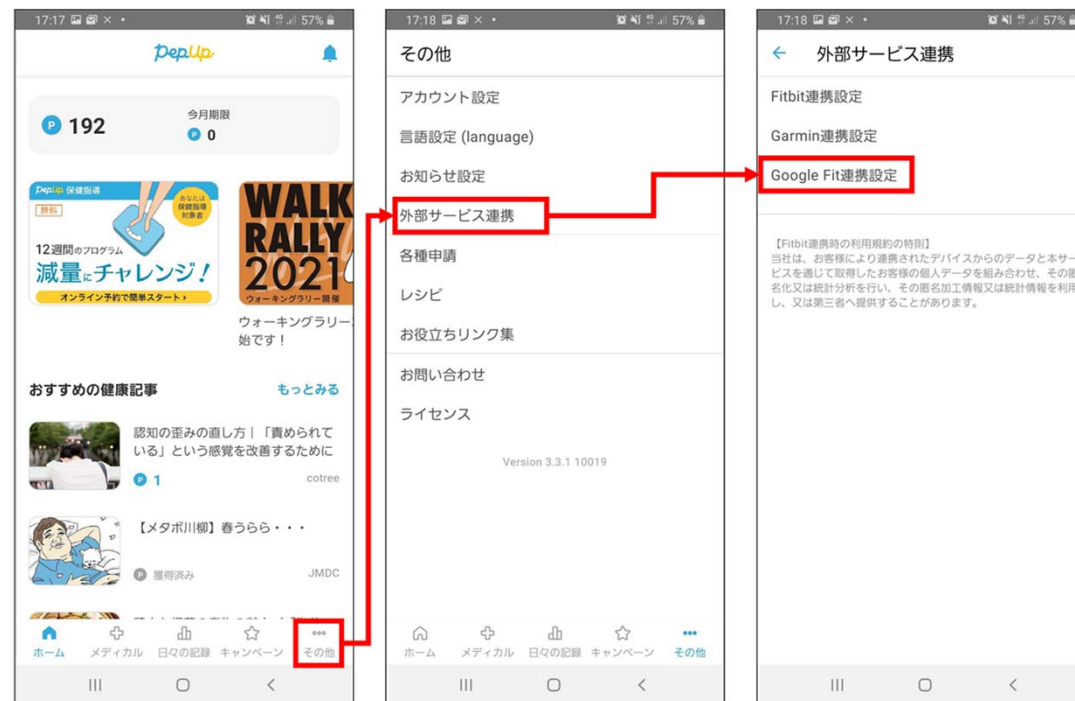
スマホ本体から歩数の取得（Android「Google Fit」と連携）

①連携画面へ移動します。Pep Upアプリ>ホーム>その他>外部サービス連携>

②「Google Fit連携設定」をクリックで連携完了です。

※Google Fitアプリをインストールしていない場合は先にインストール後、ログインして歩数データが入っていることを確認してください。

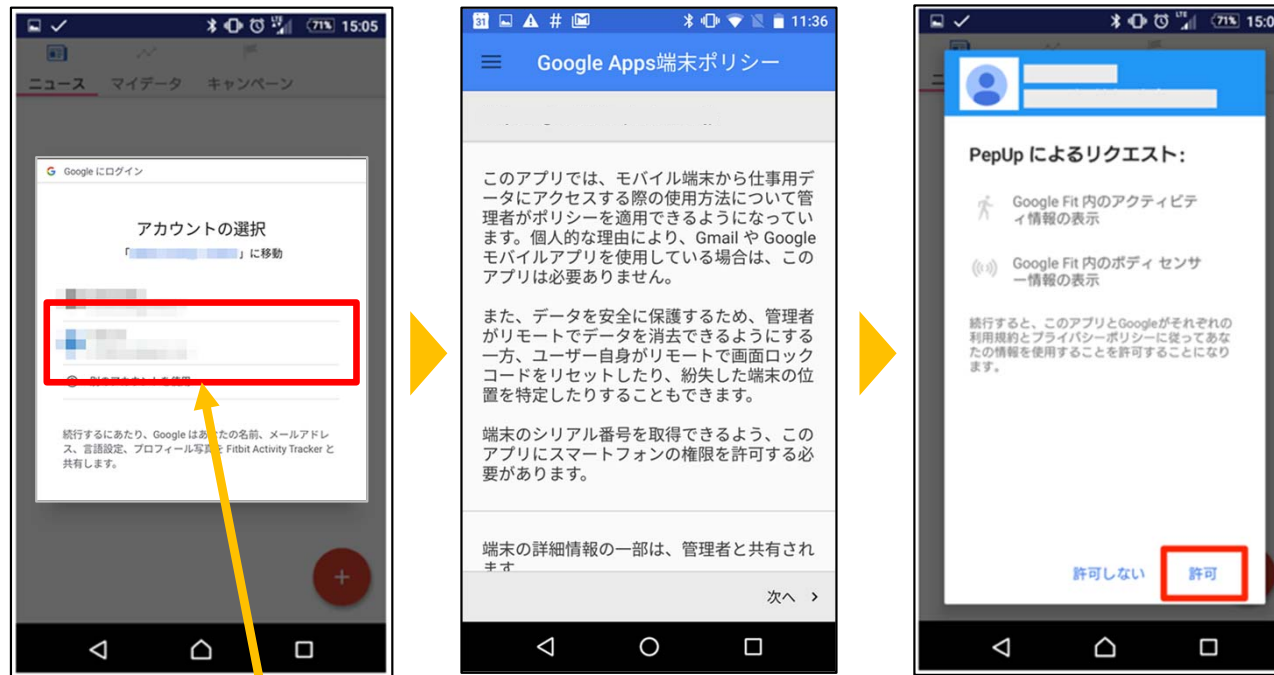
※本画面はイメージ図です。



スマホ本体から歩数の取得（Android：複数アカウントある場合）

- ①アカウントが複数ある場合は、Google Fitで歩数が確認できる連携したいアカウントを選択します。
- ②端末ポリシーを確認して進みます。
- ③Pep Upによる権限リクエストを許可します。

※本画面はイメージ図です。



連携したいアカウントを選択します

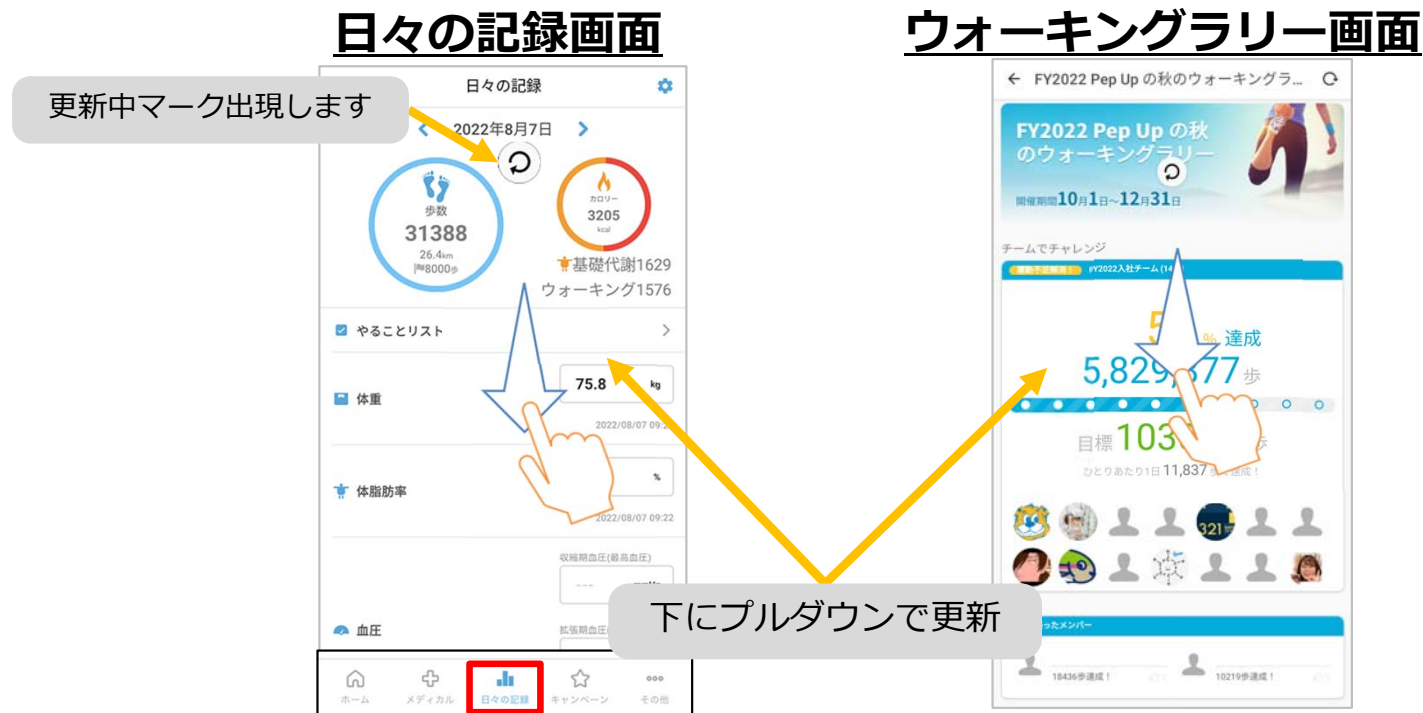
スマホ本体から歩数の取得

「日々の記録」メニュー画面をプルダウンでデータが更新され最新の歩数が表示されます。

注意：

連携後「ヘルスケア」「Google Fit」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。

※本画面はイメージ図です。



※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時までに入力されている歩数を集計対象としています。

Fitbitから歩数を取得

<Fitbitから取得する方法>

FitbitとPep Upを連携させると、アプリを起動することでFitbitに蓄積された歩数を取得することができます

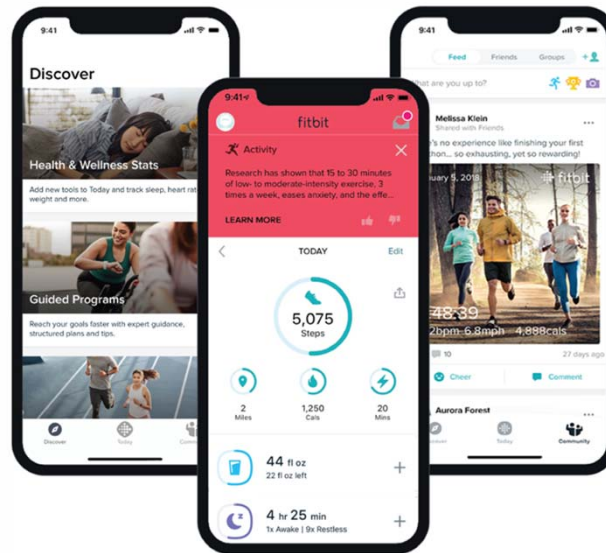
Fitbitから歩数取得（準備～同期ながれ）

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。

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

※本画面はイメージ図です。



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から歩数取得（PC上でFitbitとの連携方法）

Pep Upにログイン後、「ウォーキングラリー画面」「日々の記録」画面から Fitbit連携を行えます。 ※Pep Upアプリからは次ページ参照

ウォーキングラリー画面



1. 「Fitbitと連携」を押します

日々の記録画面



1 「日々の記録」> 「デバイス連携」
fitbitの「連携する」を押します

※本画面はイメージ図です。



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)

※ログイン画面の表
示に数分かかること
があります



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!」で完
了です

Fitbitから歩数取得（アプリでFitbitとの連携方法）

Pep UpアプリからFitbitを連携させる場合

①ホーム画面＞ その他＞ 外部サービス連携＞ Fitbit連携設定に移動します。

②Fitbitサインインからログインし、連携を許可で完了です。

※本画面はイメージ図です。



1. Pep Upにログインし、アプリ「その他」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[外部サービス連携]> [Fitbit連携設定]をタップします

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。（※Pep Up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

■ ステップ5の連携成功画面を更新すると「デバイス連携が失敗した」と表示されることがあります。更新しないようにしてください。歩数連携されていれば問題ありません。

■ Fitbit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

Fitbitから歩数取得（実際の同期方法）

Fitbitアプリを起動し歩数データをPep Upに取り込みます。

※FitbitアプリとPep Upをすぐ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。

注意：

※本画面はイメージ図です。

Fitbit本体からPep Up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。

Fitbit本体



Fitbit本体→アプリへ取込



1. Fitbitアプリを起動すると、Fitbit本体に蓄積されたデータがFitbitアプリに自動取込されます。

Fitbitアプリ→Pep Up取込



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

Garminから歩数を取得

<Garminから取得する方法>

GarminとPep Upを連携させると、アプリを起動することでGarminに蓄積された歩数を取得することができます

Garminから歩数取得（準備～同期ながれ）

アプリ「Garmin Connect」をインストールしアカウント作成します

※Garmin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構いません。

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

※本画面はイメージ図です。

GARMIN®



1.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。

2.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。

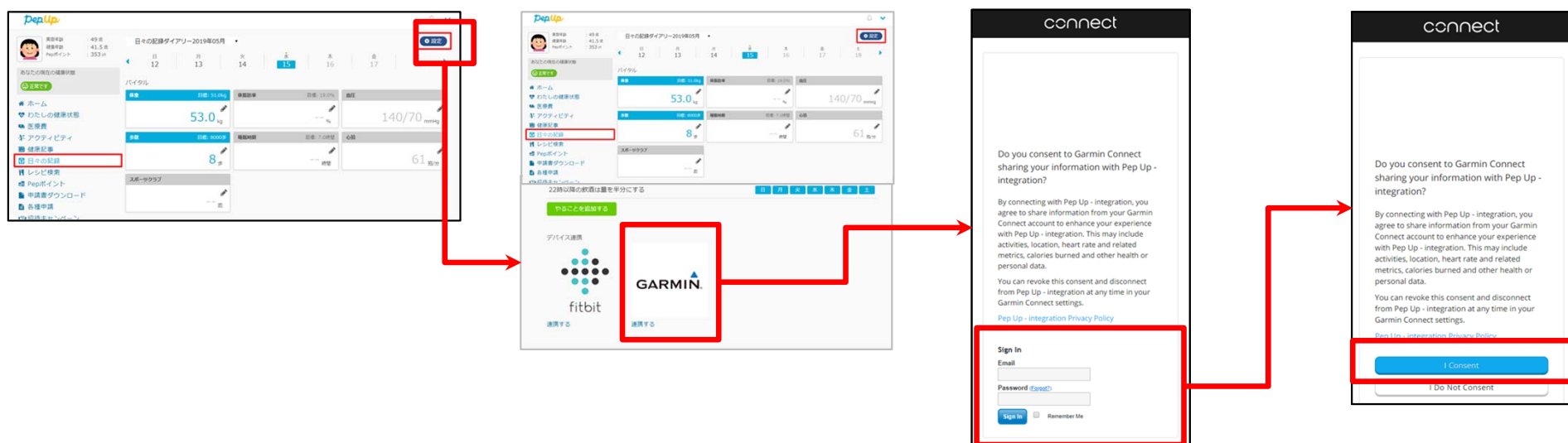
3.ペアリングをすることにより、デバイスと携帯端末が互いに通信（データの同期）できるようになります。

※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から歩数取得（PC上でGarminとの連携方法）

- ①Pep Upにログイン後、Garmin連携を行います
- ②「ホーム」>「日々の記録」>Garmin「連携する」に入ります
- ③GarminConnectアカウントにて連携し許可をすれば完了です
（※Pep Upアプリからの連携は次ページ参照）

※本画面はイメージ図です。



1. PepUpにログインし、「ホーム」>「日々の記録」>「設定」ボタンを押します

2. 画面一番下のGarminアイコン下の「連携する」を押します

3. Garmin Connectアカウントを入力します

4. PepUPとのデータ連携を許可して完了です。

■ Garmin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

Garminから歩数取得（アプリでGarminとの連携方法）

- ①Pep Upアプリにログイン後、Garmin連携を行います。
- ②「ホーム」>「外部サービス連携」>「Garmin連携設定」に入ります
- ③GarminConnectアカウントにて連携し許可をすれば完了です

※本画面はイメージ図です。



1. PepUp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. PepUP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

Garminから歩数取得（実際の同期方法）

Garminアプリを起動し歩数データをPep Upに取り込みます。

注意：

Fitbit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アプリに都度Garmin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。

※本画面はイメージ図です。

Garmin本体



Garmin本体→アプリへ取込



Garminアプリ→Pep Up取込



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。

よくある質問

日付に関して

項目	説明
エントリー期間 (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。
ウォーキングラリー期間 (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。
歩数入力締切日	ウォーキングラリー終了後、歩数入力締切日が設定されています。この日までにデータ入力が完了しているか確認ください。

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3か月間は、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？	ポイント付与は実施期間最終日現在の有資格者に付与されます。

お問合せ先

Fitbitに関するお問い合わせ Fitbit アプリ内、もしくは下記URLからFitbitのカスタマーサポートにお問い合わせください。
[サポートに連絡] <https://myhelp.fitbit.com/s/support?language=ja>



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。

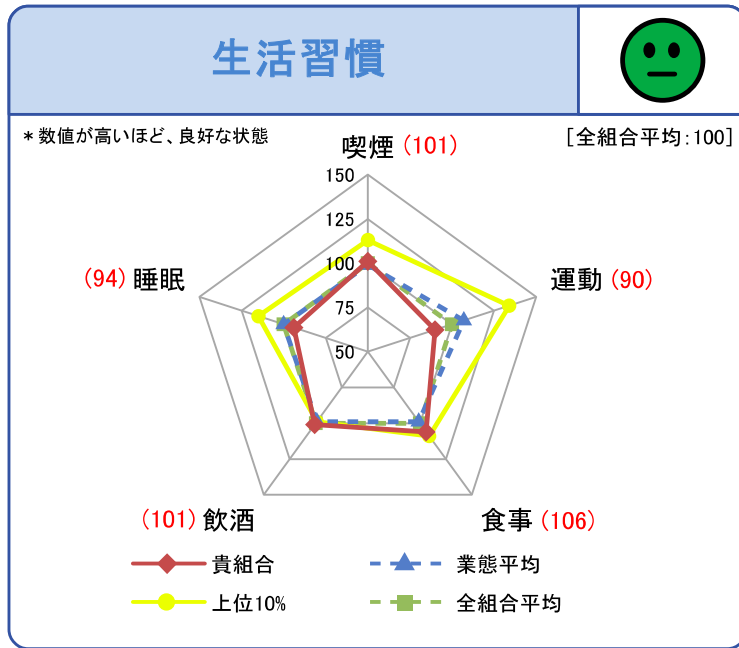
[Pep Up お問い合わせフォーム] <https://pepup.life/inquiry>



pepUp.

貴健保組合の生活習慣

【貴組合の生活習慣】適正な生活習慣を有する者の割合



リスク	良好 ←	中央値と同程度	→ 不良	ランクUPまで (*1)
喫煙習慣リスク	😊	😐	😞	あと 51人
運動習慣リスク	😊	😐	😞	あと 43人
食事習慣リスク	😊	😐	😞	あと 33人
飲酒習慣リスク	😊	😄	😞	あと 88人
睡眠習慣リスク	😊	😐	😞	あと 170人

※ 2021年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。
 ※ 生活習慣データについては、一部任意項目であるため、保険者が保有しているデータのみで構成。
 ※ 上位10%は業態ごとの「総合スコア」上位10%の平均値を表す。ただし、業態内の組合数が20以下の場合、全組合の「総合スコア」上位10%の平均値を表示。
 (*1) 「ランクUP」は、5段階評価のランクを1つ上げるための目安 (リスク対象者を減らす人数) を記載

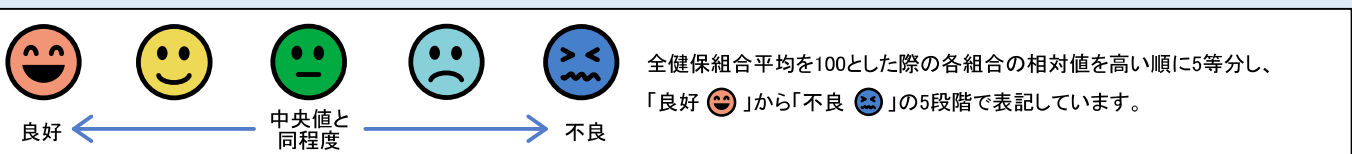
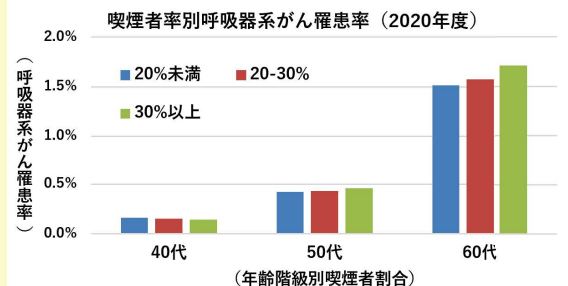
健康状況の経年変化		2019	2020	2021
肥満	貴組合	110	111	110
	業態平均	103	104	104
血圧	貴組合	122	117	112
	業態平均	106	106	106
肝機能	貴組合	112	112	114
	業態平均	102	103	103
脂質	貴組合	108	115	114
	業態平均	104	107	106
血糖	貴組合	113	108	112
	業態平均	102	103	103

生活習慣の経年変化		2019	2020	2021
喫煙	貴組合	102	101	101
	業態平均	99	99	99
	上位10%	109	112	113
運動	貴組合	94	91	90
	業態平均	107	108	107
	上位10%	130	138	134
食事	貴組合	107	105	106
	業態平均	99	99	99
	上位10%	107	112	109
飲酒	貴組合	102	101	101
	業態平均	98	99	99
	上位10%	96	100	99
睡眠	貴組合	98	95	94
	業態平均	99	100	100
	上位10%	112	114	115

【参考】 たばこを吸うと呼吸器系がんのリスクが上昇！

保険者の喫煙者割合と呼吸器系がんの罹患率を年齢階級別に集計した結果、40代以上では年代が上がるほど、また50代以上では喫煙者割合が増えるほど呼吸器系がんの罹患率が上がることがわかりました。喫煙歴が長いほど、がんのリスクも上がると言われており、より早期から喫煙対策・禁煙事業に取り組むことが重要です。

(※呼吸器系がん…肺がん、口腔がん、咽頭がん、喉頭がん、鼻腔(副鼻腔)がん)



(注)【本レポートにおけるデータ対象】

・医療費：全加入者 / 特定健診(健康状況・生活習慣)：40歳～74歳。

・データが存在しない場合、非表示。計算不能の場合「-」を表示。

健康状況・生活習慣・医療費は、対象となる加入者数50名未満の場合「×」を表示。

・合併のあった組合については、合併前の各組合のデータを合算して表示。