PepUp.

### Pep Up主催 ウォーキングラリー



# 

Copyright © JMDC Inc. All Right Reserved.

# ふれんどウォークとは?

### 楽しく、自分のペースで

ふれんどウォークは、Pep Up事務局主催のウォーキングイベントとなります。 歩くという意味ではウォーキングチャレンジと同じですが、他の方と競争しない、マイペースで続ける、キャ ラクターと一緒に毎日楽しく活動量を増やす、というコンセプトのもと、1年間通じて毎日開催しています。

歩数に応じてごほうび(Pepポイント)を獲得できるため、その日のコンディションなどに合わせて「今日は ここまで頑張る!」など、ゴールを決めて取り組むことも可能です。

### ポイント付与

5,000歩以上でポイント付与

### 利用対象者

Pep Up利用者様全員

### ご利用環境

Web版 (パソコン・スマートフォン) およびスマートフォンアプリ

# ふれんどストーリー

ふれんどになる「しばいぬ」とは突然の出会いから毎日の散歩が始まります。

この「しばいぬ」は「おしゃべり」ができて、そのおしゃべりがとても元気にしてくれます。 歩いているときには「シャベル」を見つけてくれ、それがまた不思議なことに5,000歩、8,000歩、 10,000歩のときに見つかるのです。

そして、このシャベルが使えるのは決まって次の日だけ。 シャベルを使って「ほりほり」すると、昨日頑張って歩いた「ごほうび」としてPepポイントがも らえるのです! これは楽しみ。

さあ「しばいぬ」と毎日楽しく歩いて、沢山ごほうびを集めに行きましょう!



Copyright © JMDC Inc. All Right Reserved.

# ご利用の流れ



Copyright © JMDC Inc. All Right Reserved.

# ふれんどウォーク イメージ図



Copyright © JMDC Inc. All Right Reserved.

### PepWalkとふれんどウォークの違い

PepWalkとふれんどウォークは、コンセプトが異なるため直接的な比較が難しいですが、 ウォーキングイベントとしての基本設定において以下の差があります。



Copyright © JMDC Inc. All Right Reserved.

# 歩数入力について

ふれんどウォーク

おもな 歩数入力経路	①手入力
	②アプリ連携(Fitbit、Garminnなど) スマホ連携(Google fit、iPhoneへルスケアなど)

①手入力の方

Pep Up内、「日々の記録」から入力することで反映が可能です。 詳しくは次ページにて説明しています。

②アプリ連携(Fitbit、Garminnなど)スマホ連携(Google fit、iPhoneへルスケアなど)

すでに連携ができている方は自動で反映されます。連携ができていない方は当健保組 合ホームページ「Pep Upの登録方法・歩数連携の利用方法はこちら」を確認してく ださい。

# 歩数入力(①手入力)について

### Pep Up内、「日々の記録」から入力することで反映が可能です。

/ AN ## \_\_\_\_

1)「日々の記録」を選択

	(鉛聿マーク)を選択	※千冯釵子
pep <mark>up</mark>	■ 日々の記録ダイアリー2019年01月 \$	※1日の間に複数歩数を入力した場合 
2 @tx		
☆ ¥ ♥ € ホーム 日々の記録 健康状態 アクティー	ビディ パイタル	步数 12000 步
	体重 目標: 15.0kg 体	脂肪率 日付 2016/11/16
LI4 TOURIST LAC	kg	
健保からのお知らせ	步数 目標-2000年 睡	(現時間) 目
日々の記録 🔅	<b>9</b> 步	
び 少校 8740 (Fam (Pe8000) 学校 第740 (Fam) (Fam) 学校 第740 (Fam)		
×ウォーキング240 ≥ やることリスト >	※Pep Upをアフリ版で使用し ている方は左図の歩数を選択す	ふれんどと一緒に
■ 体選 2022/01/31 19:24	ることで歩数の編集が可能です。	ちかのペースと果びく 歩きましょう!
economicate (nomenate)		
▲ 加圧 (原現地面圧(用低面圧) 60 mmHg	日々の記録	
Сарана и страна и ст		

2)日付を選択し、歩数の編集

3) 歩数を入力

Copyright © JMDC Inc. All Right Reserved.