

English follows Japanese

【[English version](#)】 Please see P28-38

【日本語版】P1-27をご参照ください。

2025秋のウォーキングイベント

アクサ生命健康保険組合

2025秋ウォーキングイベント概要 1/2

◆ 対象者

アクサ生命の被保険者（社員）および被扶養者（ご家族）

◆ エントリー期間

2025年9月26日～2025年10月30日

◆ 開催期間

2025年10月1日～2025年10月31日

◆ 参加方法

個人もしくはチームでの参加

<個人参加>

参加方法は[こちら](#)

<チーム参加>

① 代表者1名が新規でチームを作成。作成方法は[こちら](#)

② 他のメンバーは、代表者からチームの招待URLを受け取って参加。参加方法は[こちら](#)

✓ チームは5名以上で作成ください。

✓ 被扶養者（ご家族）もチームに参加いただくことが可能です。是非お声がけください。

2025秋ウォーキングイベント概要 2/2

◆ 特典

<個人賞> ①期間中平均8000歩以上で500pt付与
②Healthy you期間中平均5000歩以上で200pt付与
※①②との重複付与可
※Healthy you期間：2025年10月6日～2025年10月17日

<チーム賞> 1位 = 5000pt、
2位 = 4000pt、
3位 = 3000pt、
4位 = 2000pt、
5,10,15,20,25,30位 = 1000pt
※個人賞①②との重複付与可

Pepポイントは素敵な商品に交換できる
他、Amazonギフトカードや、
PayPay、楽天ポイント、商品券等にも
交換が可能です！

◆ 歩数入力方法

スマホアプリ連携（入力方法は[こちら](#)）、Fitbit連携（入力方法は[こちら](#)）、Garmin連携（入力方法は[こちら](#)）
※手入力はできません。

◆ 遡って入力できる期間

15日間

◆ その他

Pep Up上に表示されるランキングについては、11時頃までに入力された前日分までの有効歩数が集計され、14時前後にランキングページが更新されます。なお、集計・更新の時間は状況に応じて前後することがございます。

2025秋ウォーキングイベント参加手順

ウォーキング
ラリー参加

チーム参加

歩数入力

手順1:

Pep Upにログインします。URL : https://pepup.life/users/sign_in

Pep Up未登録の方は、<https://pepup.life/users/invitation/resend>へアクセスして、新規登録をお願いします。（※メールアドレスは会社のアドレスを入力）

ログイン画面

※本画面はイメージ図です。

スマホにアプリをインストールすると、いつでも
情報を確認することができて便利です！

Pep Upアプリのご利用方法

1. アプリのインストール

iPhone の App Store または、Android の Google Play から「Pep Up」で検索か、下の QR コードからアクセスしてインストールしてください。



2. アプリの起動

インストールしたアプリを起動し、登録済みのメールアドレス、パスワードを入力しログインしてください。

※新規ユーザー登録お済みで無い方は、お手数ですが、登録をしてからご利用ください。

2025秋ウォーキングイベント参加手順

ウォーキング
ラリー参加

チーム参加

歩数入力

手順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「2025秋のウォーキングイベント / Autumn Walking Event」の参加ページへアクセスします。

The screenshot shows the PepUp app interface. On the left is a navigation menu with options like 'Home', 'My Health Status', 'Health Record', 'Daily Record', 'Check-in Record', 'My Card', 'Campaign List', 'PepUp Riser', 'Recipe Search', 'Pep Points', 'Special', 'My Links', and 'Apply Download'. The main content area is titled '健保からのお知らせ' (Healthcare Notice). A red circle with the number '1' highlights the '減量チャレンジ!' (Weight Loss Challenge!) section. Below it, there is a 'ウォーキングラリーエントリー開始' (Walking Rally Entry Starts) announcement with dates from 11/1 to 10/11. A red box highlights this announcement. At the bottom of the screen, a banner for 'AXA Week for Good' is visible, with a red box highlighting the text 'はこちらからエントリーをお願いします' (Please enter here from here).

※本画面はイメージ図です。

健保からのお知らせページ

The screenshot shows the 'Charity Walk Event' announcement page. The page contains text in Japanese and English. A red box highlights the link 'エントリーはこちらエントリーページ' (Click here to enter the entry page).

「エントリーする」をクリック

2025秋ウォーキングイベント参加手順

ウォーキング
ラリー参加

チーム参加

歩数入力

手順3:

参加ページにある概要を読み、[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

ウォーキングラリー参加画面

※本画面はイメージ図です。

The screenshot shows the registration page for the 'Pep Up Walking Rally'. The page layout includes a header with the 'PepUp' logo and a user profile section. The main content area features the event title 'Pep Upウォーキングラリー' and the dates '開催期間 8月6日~9月5日'. Below this is a table with the following details:

開催日時
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
参加人数制限 2022/09/12 23:59
参加目標 3000歩以上歩数を歩ます
チーム目標 チーム総歩数は10000歩以上
カウントされる歩数 歩数入力
歩数入力できる期間 7日間

A red box highlights the '参加する' (Register) button at the bottom right of the page.

新規でチームを作る場合

ウォーキング
ラリー参加

チーム参加

歩数入力

手順4:

「チームでチャレンジ」の「新規作成」をクリックします

- チームは3名以上で作成してください
- 被扶養者（ご家族）もチームに参加いただくことが可能です

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

参加いただきありがとうございます。
8月6日の開始までお待ちください。

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

新規でチームを作る場合

ウォーキング
ラリー参加

チーム参加

歩数入力

手順5:

「チーム名」「チームの本気度」「チームの説明」：入力ください
「チームの公開設定」：「**非公開**」を選択してください

入力を終わったら、[新規作成]をクリックします。

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

ウォーキング
ラリー参加

チーム参加

歩数入力

手順6:

招待URLが表示されるので、リンクをコピーして、チームのメンバーに共有してください



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。

既存のチームから招待された場合

ウォーキング
ラリー参加

チーム参加

歩数入力

Pep Up未登録の方は、<https://pepup.life/users/invitation/resend>へアクセスして、新規登録を済ませておいてください。（※メールアドレスは会社のアドレスを入力）

手順1：

既にチームのメンバーになっている人から招待URLを教えてください。

手順2：

招待URLにアクセスして、イベントページの「参加する」をクリック後、チーム参加画面にある[このチームに参加する] をクリックしてチームに参加します。

※本画面はイメージ図です。



チームメンバー

このチームに入ってね！
https://pepup.life/campaign/xx201710/team_join_confirm/T-****

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。

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

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。

スマホ本体から歩数の取得 ② Android「Google Fit」と連携の場合

ウォーキング
ラリー参加

チーム参加

歩数入力

①連携画面へ移動します。PepUp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 ② Android「Google Fit」と連携の場合

ウォーキング
ラリー参加

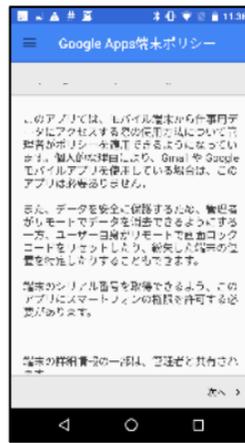
チーム参加

歩数入力

- 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すすみます。
- ③Pep Upによる権限リクエストを許可します。



連携したいアカウントを選択します



※本画面はイメージ図です。

スマホ本体から歩数の取得

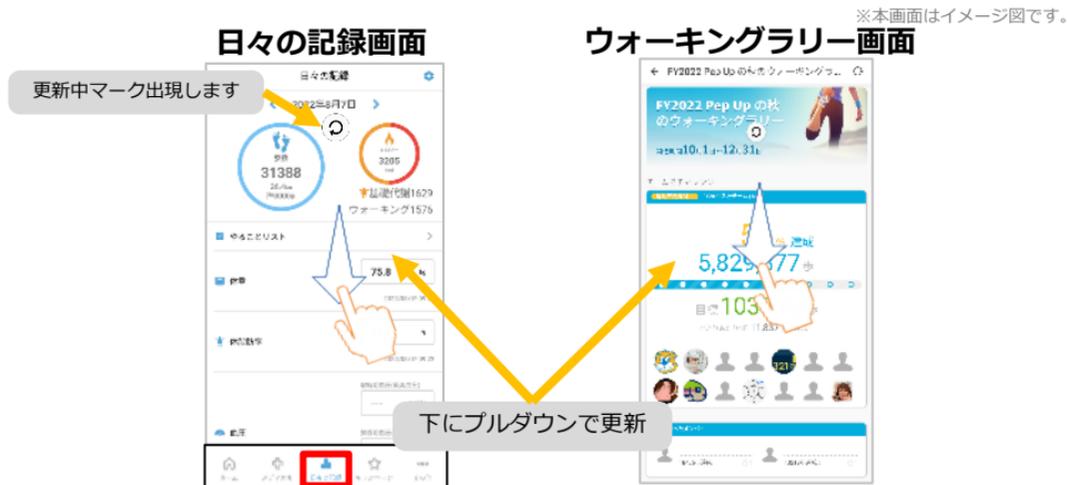
ウォーキング
ラリー参加

チーム参加

歩数入力

「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。

連携後も「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。



※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。

Fitbitから歩数を取得

<Fitbitから歩数を取得する方法>

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～同期までの流れ）

ウォーキング
ラリー参加

チーム参加

歩数入力

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 ※PepUp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

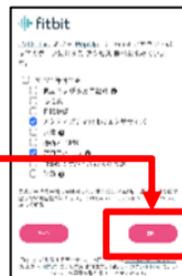


1 「日々の記録」> 「デバイス連携」
fitbitの「連携する」を押します



2. 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)

※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

※本画面はイメージ図です。



4. 「Fitbitの連携が完了しました！」で完了です

Fitbitから歩数取得（アプリでFitbitとの連携方法）

ウォーキング
ラリー参加

チーム参加

歩数入力

PepUp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。



1. PepUp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。

4. 同期したい項目を選択し、[許可]をタップします。

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

Fitbitから歩数取得（実際の同期方法）

ウォーキング
ラリー参加

チーム参加

歩数入力

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。

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→PepUp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から歩数を取得する方法>

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）

ウォーキング
ラリー参加

チーム参加

歩数入力

「Garmin Connect」アプリをインストールしアカウント作成します

※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。

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）

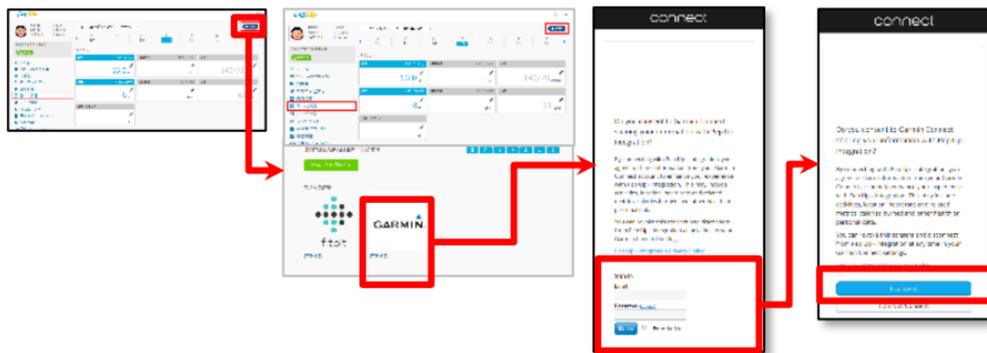
ウォーキング
ラリー参加

チーム参加

歩数入力

- 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

※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アイコンの下の「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. PepUpとのデータ連携を許可して完了です。

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（実際の同期方法）

ウォーキング
ラリー参加

チーム参加

歩数入力

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：

Garmin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。

Fitbitに関するお問い合わせ

Fitbitアプリの使い方、Fitbitアプリに歩数が同期しない場合などは、Fitbitサポート窓口へ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>

Garminに関するお問い合わせ

Garmin Connect アプリの使い方、Garmin Connectに歩数が同期しない場合などは、Garminにお問い合わせください。

[各種お問い合わせ先]

<https://www.garmin.co.jp/company/contact/>

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。



Autumn Walking Event Participation Instructions

AXA Life Health Insurance Association

Autumn Walking Event – Event Details 1/2

◆ Target Participants

Employees and family members insured by AXA Life Health Insurance Association

◆ Entry Period

September 26, 2025 – October 30, 2025

◆ Event Period

October 1st, 2025 – October 31, 2025

◆ How to Participate

Please participate individually or as a team.

<Individual Participation>

Click [here](#) to see how to participate as an individual.

<Team Participation>

① One representative needs to create a new team. Click [here](#).

② Other members receive the team invitation URL from the representative and join the team. Click [here](#).

✓ Please create a team with at least 5 members.

✓ Dependents (family members) are also welcomed to join the team.

Autumn Walking Event – Event Details 2/2

Pep points can be redeemed for a variety of items, including Amazon gift cards, PayPay, Rakuten points, and gift certificates, etc.

◆ Benefits :

<Individual>

Pep points will be granted to those who achieve the following:

① **An average of 8,000 steps or more (total of 248,000 steps or more): 500 points**

② **During the Healthy You period, an average of 5,000 steps or more (total of 60,000 steps or more) within the period: 200 points**

※Both ① and ② can be awarded simultaneously.

<Team>

For team rankings from 1st to 5th place, as consolation prizes, Pep Points will be awarded to the teams ranked 10th, 15th, 20th, 25th, and 30th as follows:

※Teams with 5 or more members (members with 0 steps are not included in the team count)

**1st place: 5,000pt. 2nd place: 4,000pt. 3rd place: 3,000pt. 4th place: 2,000pt.
5th place: 1,000pt. 10th, 15th, 20th, 25th, and 30th: 1,000 Pep Points awarded**

※These awards can be given in addition to individual awards ① and ②.

※The points are awarded to the team. In practice, the total points will be divided among team members based on the number of members, and individual points will be awarded accordingly. (Any fractional points will be rounded up to the nearest whole number.)

※Members with 0 steps are not eligible for the points

◆ **How to Input Your Step Count** : Linked to Fitbit/Garmin/smartphone app (Click [here](#))

◆ **Time Period for Retroactive Input** : 15 days

◆ **Others** :

The ranking displayed on Pep Up will be based on the number of valid steps entered by 11:00 a.m. up to the previous day, and the ranking page will be updated around 2:00 p.m.
(The time of totaling and updating may vary depending on the situation.)

How to Participate

1. Language Settings

Please change the language from Japanese to English.

(English is available in Pep Up. However, much of the content is only available in Japanese.)

The screenshot shows the Pep Up user interface. On the left is a navigation menu with the '設定' (Settings) option circled in red and labeled with a circled '1'. The main content area shows a '言語' (Language) dropdown menu circled in red and labeled with a circled '2', with 'English' selected. Below this is a '自己紹介' (Self-introduction) text area and a '身長(cm)' (Height) input field. At the bottom, there is a blue '更新する' (Update) button circled in red and labeled with a circled '3'. A small disclaimer in Japanese is visible below the height field.

- ① Click on “設定” (Settings) .
- ② Click on “言語” (Language) and select the language.
- ③ Click on “更新する” (Update)

2. Log in to Pep Up

Log in to Pep Up by clicking [here](#).

<If you have not registered for Pep Up>

Please access the URL. <https://pepup.life/users/invitation/resend>

After entering and submitting your company e-mail address, you will receive a confirmation e-mail, and then please complete the registration process.

How to Participate

3. Participate in the event

- ① Select “2025秋のウォーキングイベント/Autumn Walking Event”
- ② Click on “参加する” (Participate) at the bottom of the page to complete your entry.



Click on 'Entry'.

Entry page



How to Create a New Team

4. Create a new team

- ① Click on “新規作成” (Create).
- ② Please fill out all the items, select “非公開”(Closed to the public) and click on “新規作成” (Create).

The image shows a two-step process for creating a new team. On the left, a banner for a 'TEST' event is displayed with buttons for '参加者です' (I am a participant) and 'エントリー済' (Already entered). A red circle with the number '1' highlights the '新規作成' (Create) button in the bottom right corner of the banner area. On the right, a form for creating a team is shown. A red box highlights the top section of the form, which includes fields for 'チーム名' (Team name), 'チーム名を記入' (Enter team name), '本気度' (Seriousness) with a dropdown menu, and a '説明' (Description) field. A red circle with the number '2' highlights the 'チームの公開設定' (Team public settings) dropdown menu, which is currently set to '公開' (Public). Below this, there are two buttons: '新規作成' (Create) and '確認する' (Check). A red circle highlights the '新規作成' button, which has a checkmark icon next to it.

How to Create a New Team

4. Share the invitation URL

The invitation URL will be displayed. Please copy the link and share it with your team members.



When You Receive an Invitation URL

<If you have not registered for Pep Up>

Please access the URL. <https://pepup.life/users/invitation/resend>.

After entering and submitting your company e-mail address, you will receive a confirmation e-mail, and then please complete the registration process.

<If you have already registered for Pep Up>

- ① Please receive an invitation URL from your team member who have created a new team.
- ② Access the invitation URL and click on “参加する” (Participate) on the event page.
- ③ Click on “このチームに参加する”(Join this team).



チームに参加



How to Input Step Count

Linking the step count from Fitbit/Garmin/Smartphone App(Google fit/Health Care)

Please download Pep Up App on your smartphone <Android> : [Google Play](#) <iOS> : [App Store](#)

<Settings>

[Fitbit/Garmin/ Smartphone APP \(Android Google Fit\)](#)

From Home > Profile > Google fit settings/Fitbit settings/Garmin settings

[Smartphone APP \(iPhone Health Care\)](#)

iPhone Settings > Healthcare > Pep up and select & settings

<Linking Steps>

[Fitbit/Garmin](#)

Import step count data into Pep Up by launching the respective apps each time.

[Smartphone APP \(Android Google Fit/iPhone Health Care\)](#)

Start Pep Up and pull down the screen in “My Data” to update your data.



Inquiries about Fitbit

If you have any questions about how to use the Fitbit app, or if your steps are not syncing to the Fitbit app, please contact the Fitbit Support Desk.

[Fitbit Support Desk]

<https://myhelp.fitbit.com/s/support?language=ja>

Inquiries about Garmin

For information on how to use the Garmin Connect app, or if your step count is not syncing to Garmin Connect, please contact Garmin Support Desk.

[Garmin Support Desk]

<https://www.garmin.co.jp/company/contact/>

Inquiries about Pep Up

If you cannot find a solution to your problem after reading the FAQ, please contact PepUp customer support from the “FAQ” menu on the left after logging in to Pep Up.



If you cannot log in, please contact us from the bottom of the Pep Up top page.

[Pep Up Contact Form] <https://pepup.life/inquiry>