

pepUp.

健保だより

西武健康保険組合Webサイトからもご覧になれます。
<https://www.seibu-kenpo.or.jp>



2026.4.23
西武健康保険組合

はじめる健康習慣！新緑ウォーク2026

エントリー期間

4/23 木 ▶ 4/30 木

実施期間

5/1 金 ▶ 5/31 日

西武健康保険組合(以下「西武健保」)では、健康増進のためICTツール「Pep Up」を使用したウォーキングラリーを開催いたします。

エントリー方法は2ページ目をご確認ください。ぜひ、みなさまのご参加をお待ちしております！

参加賞

100Pepポイント ※1,2

新緑賞

1~200位の方に1,000Pepポイント ※2

Pepポイントは
お好きな商品
に交換

amazon gift card

ポイント



※1 参加条件をご確認ください。

※2 Pepポイントは6月中旬ごろ付与予定です。

参加条件

- 西武健保加入者のうち、下記に該当する方。
- Pep Up利用対象年齢の方
- Pep Upアプリを登録している方
- Pep Upアプリの歩数計測機能を設定している方(実際の歩数を計測して競います)
- 一日平均3,000歩以上の歩数実績のある方

その他

- 下記のイベントは、新緑ウォーク2026と同時に参加することができます。
 - ①Pep Upふれんどウォーク
 - ②会社主催のPep Upウォーキングラリー
- 不正が発見された場合は厳正に対処します。

エントリー方法

① Pep Upアプリに[ログイン](#)。

② ホーム画面の「健康チャレンジ」から「新緑ウォーク2026」をタップ。

③ 参加ページに記載された開催概要をご一読のうえ、[参加する]ボタンをタップしてエントリー完了。

ログイン画面



ホーム画面



エントリー画面



開催中

◎開催期間中は、毎日Pep Upアプリにログインしてください。
ログインすることによって、歩数が連携されます。

アプリのダウンロードはこちら

Pep Upアプリのダウンロードはこちら



iPhone



Android

- Pep Upの登録方法は [こちら](#)
- 「本人確認用コード」を紛失した方は [こちら](#)
- Pep Upアプリと歩数機能の連携方法は [こちら](#)





Pep Upと歩数(日々の記録etc.)の連携方法

#	端末etc.	機器・アプリetc.	
1	ウェアラブル 端末連携	Fitbit	
		Garmin	
2	スマートフォン・アプリからのデータ同期連携	OS	アプリ
		iOS	ヘルスケア
		Android	「 Google Fit 」 「Oura」 「Samsung Health」 などのいずれかアプリ
		} +	「ヘルスコネクト」 (データの橋渡し)
3	OMRON 連携	OMRON connect	
4	手入力	—	

Pep Upアプリのインストール

- (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。
- (2)Pep 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。

※本画面はイメージ図です。

Pep Up アプリ



<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。



ウェアラブル端末「Fitbit」との連携 PC ver.

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

※本画面はイメージ図です。



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(※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。



ウェアラブル端末「Fitbit」との連携 アプリ ver.

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。
- (2)Fitbit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。
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

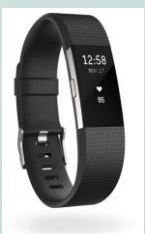
※FitbitアプリとPep Upをすぐに同期させたい場合

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：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



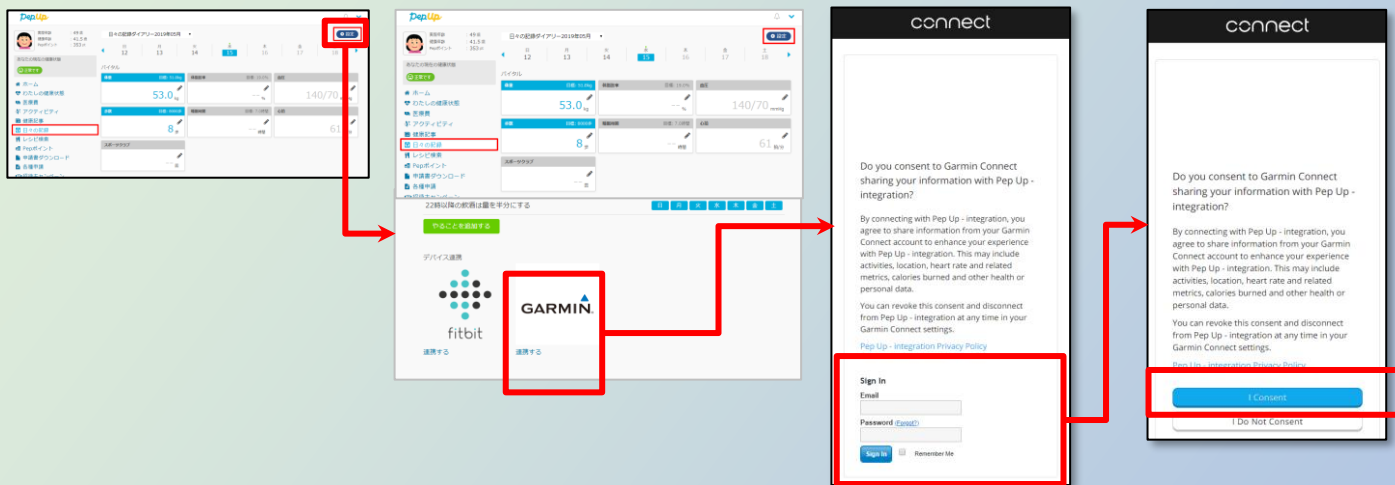
2. Fitbitアプリにデータが取り込まれると約1時間ほどでPep Upにもデータが同期されます



ウェアラブル端末「Garmin」との連携 PC ver.

- (1) Pep 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。
- (3) GarminConnect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. Pep Up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

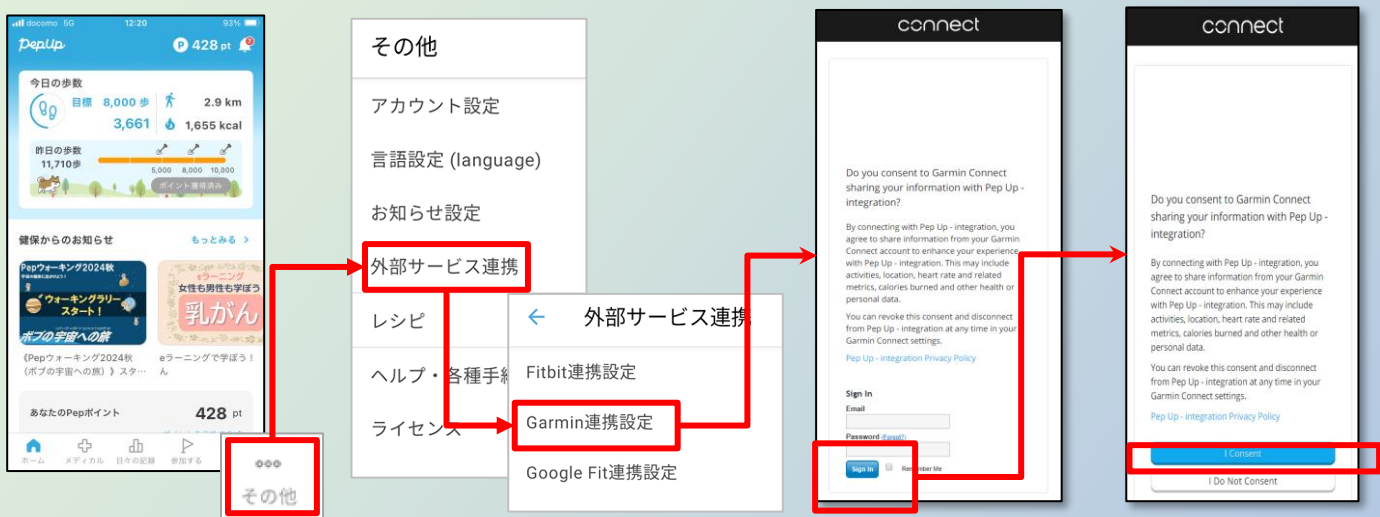
4. Pep Upとのデータ連携を許可して完了です。



ウェアラブル端末「Garmin」との連携 アプリ ver.

- (1) Pep 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。
- (3) GarminConnect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. 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

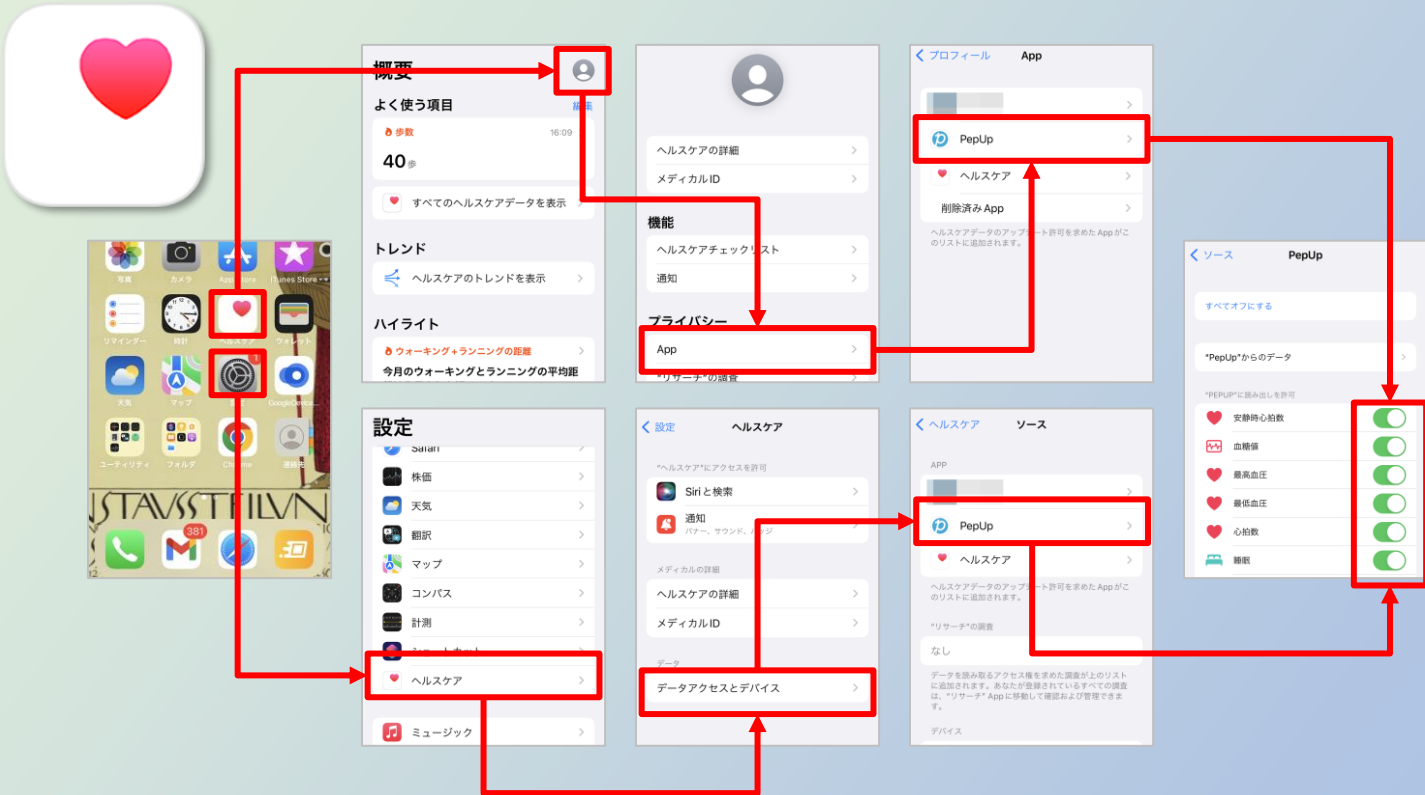
パソコンやスマートフォンのブラウザの「日々の記録」画面から解除が可能です。



iOS「ヘルスケア」との連携

- (1) iOS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。
- (2) iOSホーム>「設定」>「ヘルスケア」>「データアクセスとデバイス」>「Pep Up」もしくは、「ヘルスケア」アプリ> 右上のアイコン>「プライバシー」>「App」>「Pep Up」、
- (3) 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



Android OSアプリとの連携

- (1) 「Google Fit」、「Oura」または「Samsung Health」などのいずれかアプリをご用意ください。
- (2) 上記(1)に加えて「ヘルスコネクト」アプリをご用意ください。

※ヘルスコネクトとは？

ヘルスコネクトは、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。

※ヘルスコネクト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。

Google Fit, Oura,
Samsung Health など



- (3) 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。
- (4) 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。

(3)-1



▲ Pep Upホーム画面

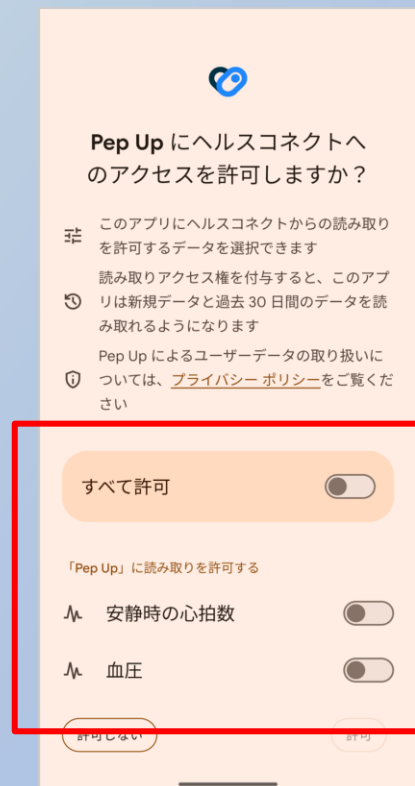
(3)-2



▲ Pep Up外部連携サービス画面

(4)

※本画面はイメージ図です。



▲ ヘルスコネクト



(5)ヘルスコネクトと「Google Fit」の連携

- ①Android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 とヘルスコネクトを同期する」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。

(5)③



▲ Google Fit 設定画面

(5)④



▲ Google Fit 設定画面

※本画面はイメージ図です。

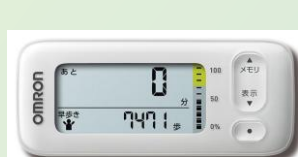


OMRONとの連携

(1)OMRON 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。

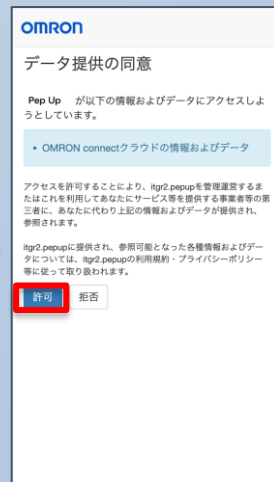
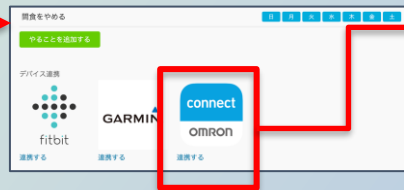


それぞれのスマートフォンのストアより、「OMRON connect」をインストールします。
スマートフォンの設定からBluetooth接続をオンにします。アプリを開いて画面に従って機器を登録します。
クラウドサービス/ユーザー情報からアカウントを作成します。
※既にアカウントをお持ちの場合はサインインしてください。

※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

(2)Pep 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。



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。

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



(3) Pep UpアプリからOMRON connect 連携を行います。

※本画面はイメージ図です。



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。

(4) 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：

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→Pep Up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。