



歩数入力マニュアル

【スマホ本体から】



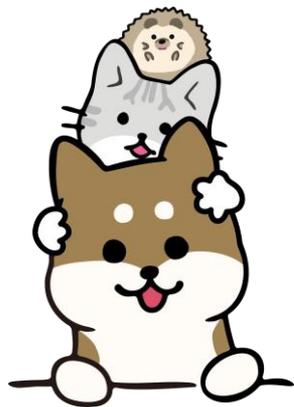
歩きすぎに
注意してね!

Pep Upのご登録はお済みですか？

- ・ 未登録の方 ⇒ 先にPep Upのご登録をお願いします(P2~P3)
- ・ 登録済みの方 ⇒ [P4](#)へ



Pep Up未登録の方はまず登録！



Pep Upの登録がお済みでない方は、**下記の手順に沿ってPep Upの登録をお願いします。** ※マニュアルページ <https://dokenpo.or.jp/pop/detail1800>

ご録方法

お手元にスマートフォンと本人確認書類*はありますか？

*本人確認書類は、運転免許証、マイナンバーカード（通知カードを除く）、在留カード、運転経歴証明書（2012年4月1日以降発行分）です。

はい

いいえ

オンライン登録

- ①スマートフォンで右記の二次元バーコードを読み取り
- ②保険「記号・番号」等の入力
- ③メールアドレスの登録
- ④本人確認書類と顔写真撮影
- ⑤登録完了通知

即日登録

できます！



オンライン登録ができない場合

本人確認コードによる登録

登録に必要な本人確認コードを発行しますので、右記二次元バーコードからお申込みください



アプリダウンロードの説明は次のページを見てね！



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>



アプリのダウンロードはPep Up登録後にお願いします。



スマホ本体（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」から、アプリを起動すること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）

ウォーキング
ラリー参加

チーム参加

歩数入力

- 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）

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。

Google Fit APIの終了に伴い、Pep UpとGoogle Fitとの直接連携は2025年12月末で終了しました。Google Fitをご利用中のAndroidユーザーの皆さまには、お早めに「ヘルスコネクト」への切り替えをお願いいたします。（詳細は[こちら](#)）

スマホ本体から歩数の取得（Android：複数アカウントある場合）

ウォーキング
ラリー参加

チーム参加

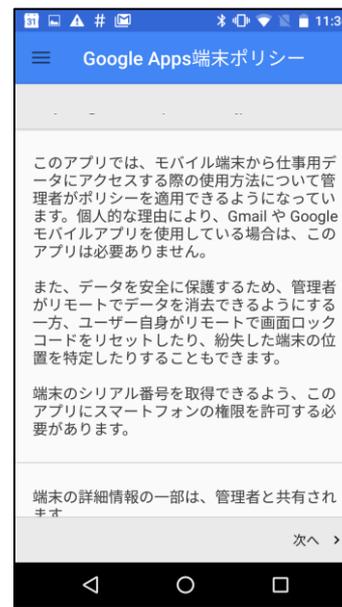
歩数入力

- 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。

※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



Google Fit APIの終了に伴い、Pep UpとGoogle Fitとの直接連携は2025年12月末で終了しました。Google Fitをご利用中のAndroidユーザーの皆さまには、お早めに「ヘルスコネクト」への切り替えをお願いいたします。（詳細は[こちら](#)）

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

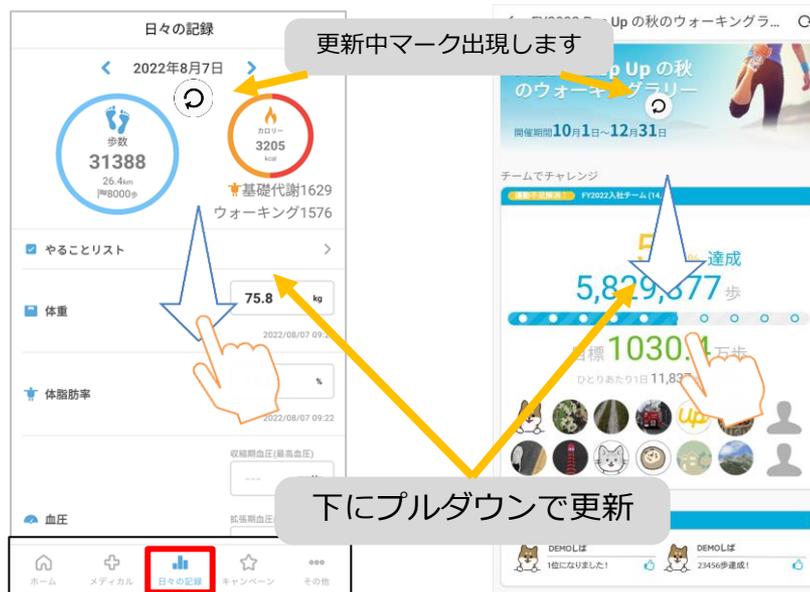
「日々の記録」メニュー画面をプルダウンでデータが更新され最新の歩数が表示されます。

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。

※本画面はイメージ図です。

日々の記録画面

ウォーキングラリー画面



※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。

Google Fit APIの終了に伴い、Pep UpとGoogle Fitとの直接連携は2025年12月末で終了しました。Google Fitをご利用中のAndroidユーザーの皆さまには、お早めに「ヘルスコネクト」への切り替えをお願いいたします。（詳細は[こちら](#)）

スマホ本体から歩数の取得（Android「ヘルスコネク」と連携）

ウォーキング
ラリー参加

チーム参加

歩数入力

ヘルスコネクとは？

ヘルスコネクは、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。

Pep Upにデータを連携するには

ヘルスコネク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。

Pep Upがデータを取得するためには、以下の3つが必要です。

1. 歩数や体重などを記録するためのアプリ
(例：Google Fit、Oura、Samsung Healthなど)
2. そのアプリがヘルスコネクにデータを書き込む設定
(ヘルスコネクとGoogle Fitなどのアプリの連携)
3. Pep Upがヘルスコネクからデータを読み取る設定
(Pep Upとヘルスコネクの連携)

データの橋渡し役



Google Fit, Oura,
Samsung Health など

→
データの書き込み



ヘルスコネク

←
データの読み取り



Pep Up

スマホ本体から歩数の取得（Android「ヘルスコネク」と連携）

ウォーキング
ラリー参加

チーム参加

歩数入力

Pep Upとヘルスコネクの連携方法

- ① Google Playストアから「ヘルスコネク」をインストールしてください。
- ② Pep Upアプリを開き、「その他」→「外部サービス連携」→「ヘルスコネク連携設定」を選択します。
- ③ 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。

②-1



▲Pep Upホーム画面

②-2

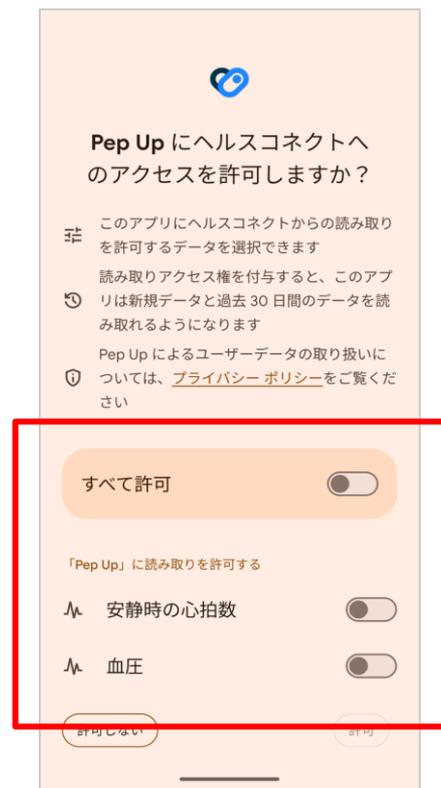


※1
2025/07/01以降、外部連携サービス画面にGoogle Fitがなくなります。

▲Pep Up外部連携サービス画面

③

※本画面はイメージ図です。



▲ヘルスコネク

スマホ本体から歩数の取得（Android「ヘルスコネク」と連携）

ウォーキング
ラリー参加

チーム参加

歩数入力

ヘルスコネクとGoogle Fitの連携（1）

1. Android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。



▲ Google Fit 設定画面



▲ Google Fit 設定画面

※本画面はイメージ図です。

スマホ本体から歩数の取得（Android「ヘルスコネク」と連携）

ウォーキング
ラリー参加

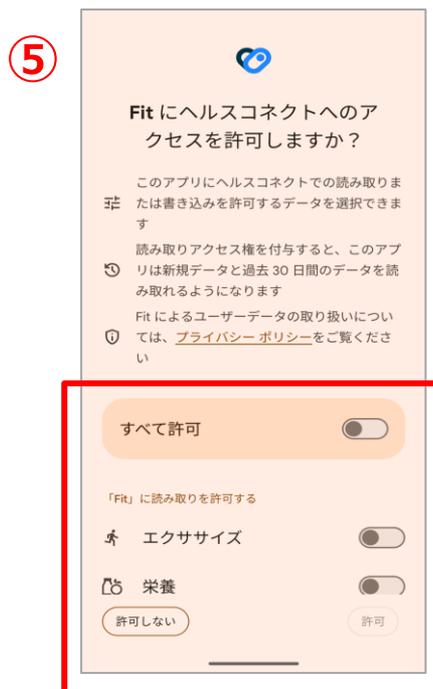
チーム参加

歩数入力

ヘルスコネクとGoogle Fitの連携（2）

- 「Fitにヘルスコネクへのアクセスを許可しますか？」の画面が表示されたら、「すべて許可」をオンにして「許可」をタップするか、必要なデータを選択し「許可」をタップします。
- 最後に「完了」をタップして設定を終了します。
- Androidの「設定」画面上部の検索バーに「ヘルスコネク」と入力し表示された「ヘルスコネク」設定項目をタップします
- 「アプリの権限」からFit アプリが「アクセスが許可されているアプリ」となっているか確認してください

※本画面はイメージ図です。



▲ヘルスコネク



▲Android設定画面



▲Android設定画面