

『ウォーキングラリー 2026』 開催要領

三岐しんきん健康保険組合

1. 目的

イベントを通じて、運動習慣を身につける。

2. 概要

Pep Up を利用したウォーキングのイベント。個人、チームで参加し、目標歩数を達成すると Pep ポイントが獲得できます。

3. 開催期間

令和 8 年 11 月 2 日（月）～令和 8 年 11 月 30 日（月）

4. 申込期間（エントリー期間）

令和 8 年 10 月 1 日（木）～令和 8 年 11 月 5 日（木）

5. 対象者

Pep Up を登録いただいている方

※ Pep Up を登録いただいていない方は、登録を済ませてから参加してください。

6. 参加方法

個人参加、チーム参加、又は、その両方で参加できます。

エントリー期間内に、PepUp サイト「ウォーキングラリー」専用ページ（10 月 1 日開設）で内容を確認し、「参加する」ボタンを押してエントリーしてください。

※ 専用ページは、Pep Up サイトの健康チャレンジ欄（PC、アプリ共に）に表示されます。10 月 1 日までは表示されません。

※ チームは代表の方が作成しメンバーの方は後から参加してください。チームは 2 名から最大 30 名まで組むことができます。複数のチームへの参加はできません。

※ 知り合いだけでチームを作りたい場合、「非公開」のチーム設定をお勧めします。

※ 参加方法、チーム作成方法など詳しくは「ウォーキングラリーマニュアル（個人・チーム戦）」（Pep Up サイト「ウォーキングラリー」専用ページ、当組合 HP に掲載）にてご確認ください。

7. 目標歩数及びポイント付与

- ・ **個人目標** 1日平均 8,000 歩（65 歳以上は 6,500 歩）達成で 500 ポイント
1日平均 4,000 歩達成で 200 ポイント
 - ・ **チーム目標** 1人当たり 1日平均 6,000 歩達成でメンバー全員に 300 ポイント
- ※ 65 歳以上の目標は、イベント開始前（11 月 1 日）以前に 65 歳になられた方を対象とします。
- ※ 個人目標を両方クリアした場合、高い目標のポイントが適用されます。
- ※ 個人、チーム共に参加の場合、一人当たり最大 800 ポイント獲得可能です。

8. 記録方法

- ・ スマホアプリ連携（iPhone の場合はヘルスケア、Android の場合は Google Fit）
 - ・ ウェアラブル機器連携（fitbit、Garmin、OMRONconnect）
 - ・ 手入力（Pep Up サイトで直接）
- ※ 上記のいずれかの方法で歩数データを記録できます。具体的な記録方法については、「ウォーキングラリーマニュアル（個人・チーム戦）」にてご確認ください。
- ※ 1日の有効歩数上限 30,000 歩（上限を超えた歩数は反映されません）。
- ※ 記録忘れによる遡っての入力可能なデータは、過去 7 日間のデータとなります。
- ※ 歩数データは、スマホアプリ、ウェアラブル機器アプリなどを使って取得できますが、必ずアプリを起動して Pep Up にデータが反映されているかどうか、できれば毎日チェックしてください。入力可能日以前のデータが反映されなくなる可能性があります。
- ※ 歩数入力締切日 令和 8 年 12 月 7 日（月）

9. その他

- ・ PepUp サイト上に表示される個人、チームの目標は、合計歩数（一日当たりの平均歩数 目標×ウォーキングラリー開催日数…チーム場合はこれにチーム人数をかける）で表示されます。
- ・ 毎日、個人、チーム共に期間中の累積歩数で、上位 20 位までがランキング表示されます。尚、チーム設定で非公開とした場合もランキングには表示されます。
- ・ 個人のランキング表示は、ニックネームを登録してあればニックネームで表示されます。本名での表示が嫌な方は、ニックネーム等を登録しておいてください。
- ・ ポイント付与日（予定日） 令和 8 年 12 月 21 日（月）