歩いてつながる！
ロートグループ ウォーキングラリー2026

「降臨！歩神（ほしん）伝説」

開催期間：2026年11月2日（月）～11月20日（金）

Copyright © JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

ウォーキングラリー（はじめに）

「健康チャレンジ：ウォーキングラリー」

ウォーキングを習慣化できる**”健康チャレンジ”**です。

チームを作ってメンバーと一緒に目標達成に向かって歩数を楽しく伸ばす機能が備わっています。

<ホーム画面と各項目>

みんなでチャレンジ（チーム参加状況表示）

チーム全員で達成する目標を持ちメンバー同士が互いに励まし合ことで、歩くことへのモチベーションを維持することができます。

頑張ったメンバー（チーム員進捗）

チームのメンバーで特に頑張ったユーザーに「いいね」を送り励ますことができます。

自分の記録を楽しく（個人状況表示）

チームでみんなで楽しく行うのと併せて、一人でも楽しくデータをしっかり見れて、グラフィカルに変化を楽しみながら、モチベーションを維持することができます。

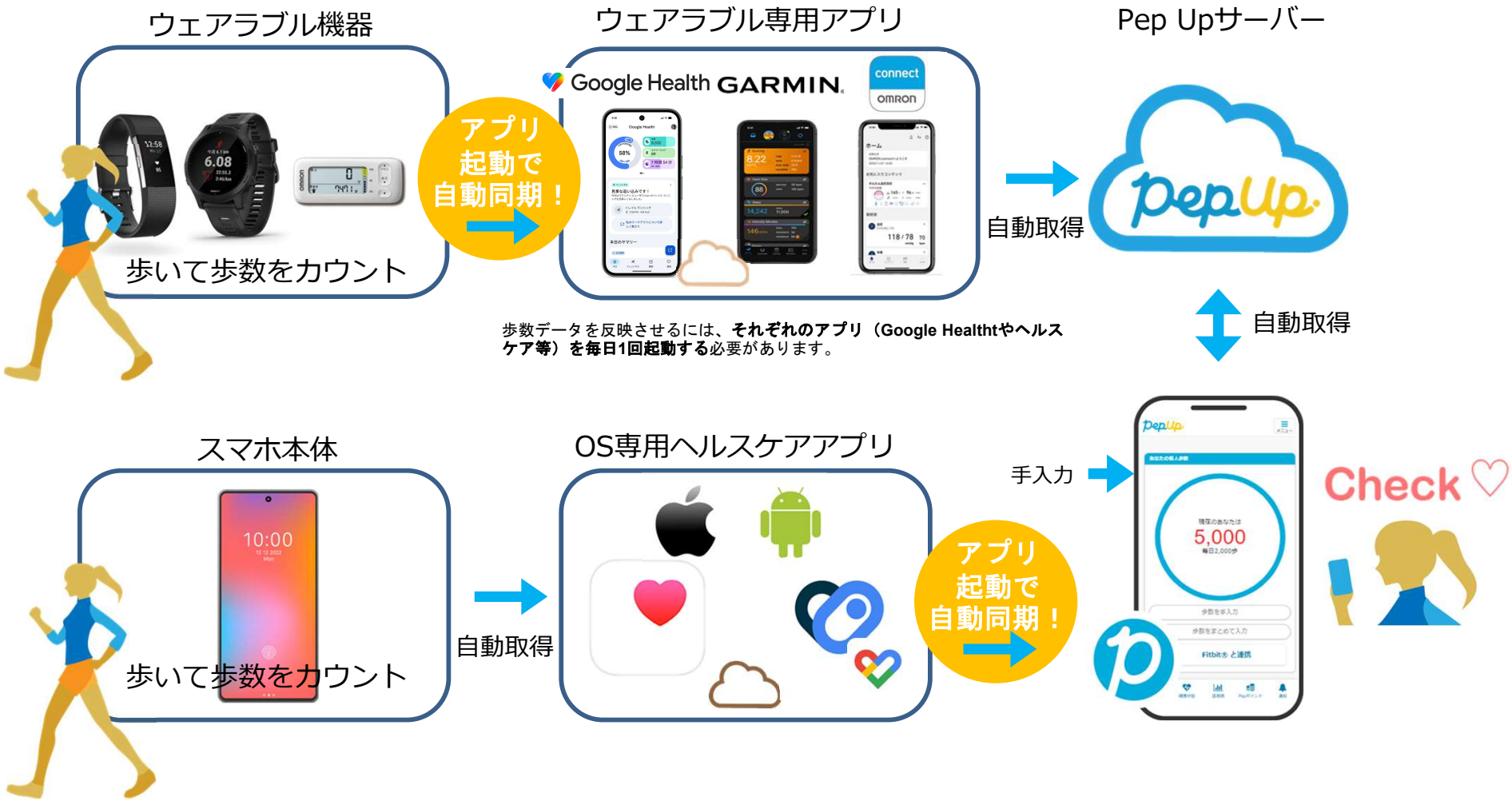
Copyright © JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

Pep Upで毎日歩数を取得＆チェックしましょう！

ウォーキングラリーでは、期間中の参加者の歩数を毎日集計しています。
歩数データは、スマートフォンやウェアラブル機器を使って歩数を取得することができますが、それぞれアプリを立ち上げデータを取得する必要があります。歩数のチェックを兼ねて、毎日Pep Upをチェックしましょう！

※ ロートオリジナルの健康アプリ「W-UP」は連携されません。

※本画面はイメージ図です。



Copyright © JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

Pep Upで毎日歩数を取得＆チェックしましょう！

ウォーキングラリーの歩数は、下記の方法で入力することができ、ウォーキングラリーのルール（指定の入力方式・歩数上限※）に沿って集計されます 。

※入力方式・歩数上限は管理者によって設定されます。
※歩数上限は、歩き過ぎ抑制のほか手入力による不正を制限するために設けられています。

※ ロートオリジナルの健康アプリ「W-UP」は連携されません。

入力方法	歩数取得方式	説明
	スマホ本体（ 内蔵歩数計）連携	Pep Upアプリでヘルスケア（iPhone）やヘルスコネクト（Android）から取得する歩数 ※Androidは、Google Fit等のデータをヘルスコネクト経由で取得します
Google Health GARMIN connect OMRON	**Google Health（Fitbit）/Garmin/ OMRON connect 連携**	Google Health（Fitbit）/ Garmin / OMRON connect から取得する歩数
	Pep Upサイトへ手入力	Pep Upの入力欄に手動で入力した歩数

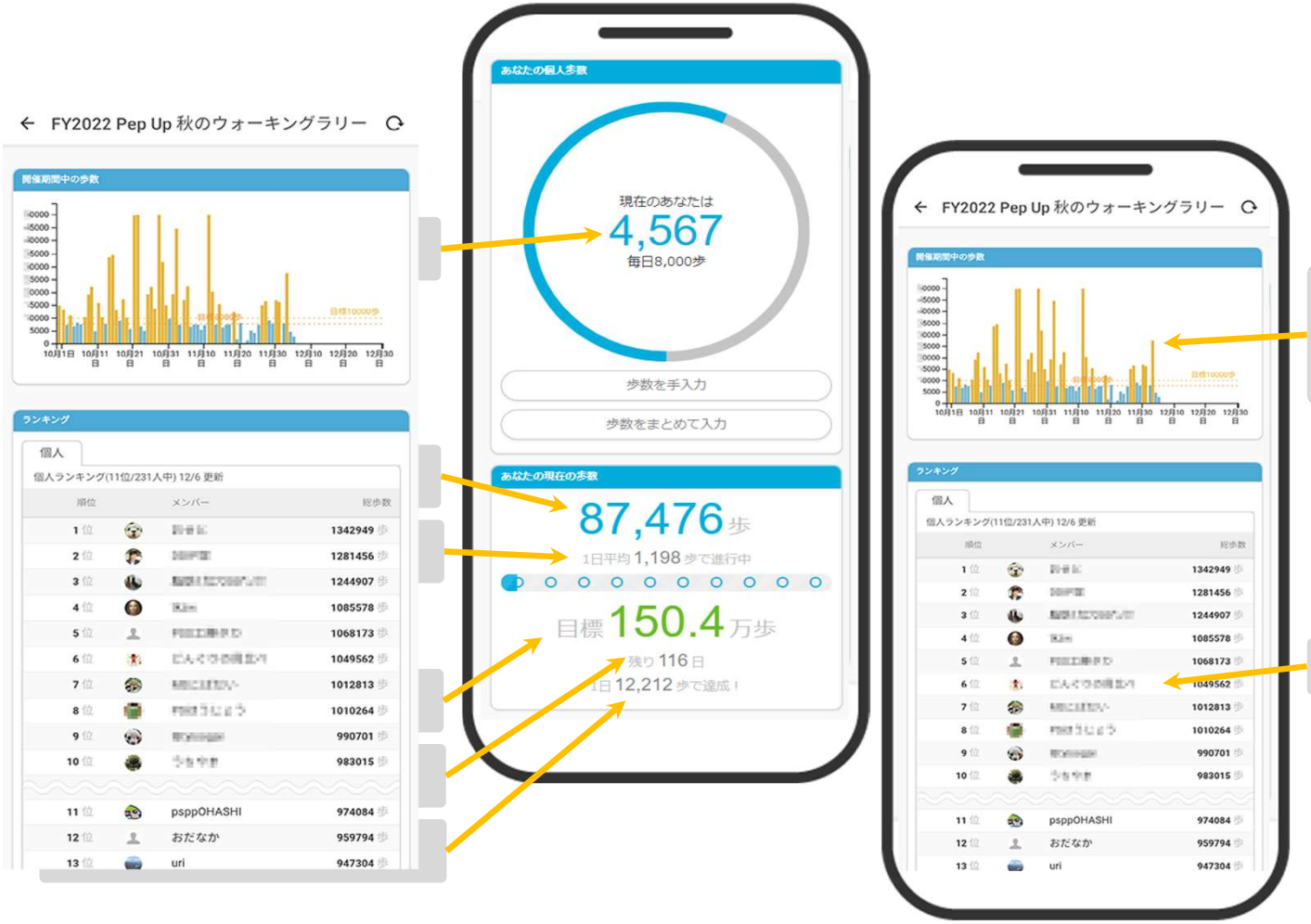
※ウォーキングラリーの集計対象歩数について
ウォーキングラリーの集計歩数は14時から集計は行われ順次表示されます。
AM11時までに取得・入力されている前日までの歩数を集計対象としています。

Copyright © JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

Pep Upで毎日歩数を取得＆チェックしましょう！

歩数データを集計することで、日々の歩数の変化をグラフで見たり参加者とのランキングを確認することができます。運動習慣が身に付かなかった方や、体調確認としてそれぞれの項目を日々確認して自分なりの目標を持ち、習慣化を目指しましょう！

※本画面はイメージ図です。



日々の歩数グラフ
黄色：目標達成
青色：目標未達成

個人歩数ランキング

Copyright © JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

チームメンバーと歩数で盛り上がりましょう！

ウォーキングラリーでは、**「チームを作って目標歩数達成を目指す」**楽しい機能があります。
チームメンバーの歩数の進捗を比べたり応援することでひとりで参加するより楽しく健康活動を行えます。
応援したり、活動を積極的にできるように、ウォーキングラリーの機能を事前にチェックしておきましょう！

まずは自己紹介で、プロフィールやアイコンを設定して盛り上がりましょう。

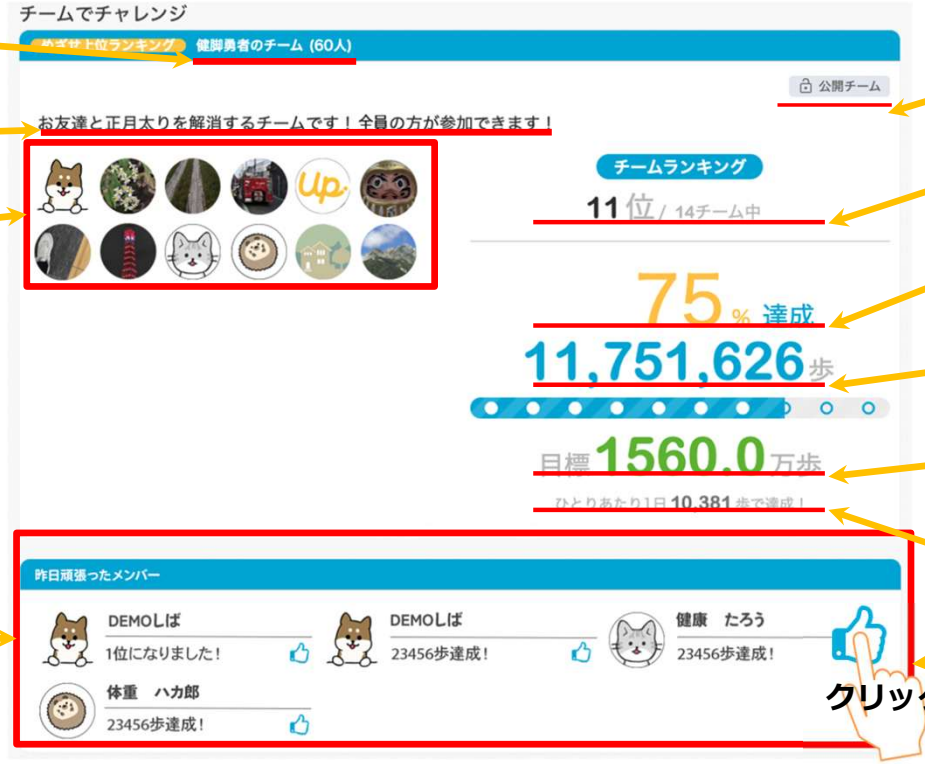
※本画面はイメージ図です。

Copyright © JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

チームメンバーと歩数で盛り上がりましょう！

楽しいチームの作り方は2種類あり、だれでも自由に参加できるチーム**「公開型チーム」**、仲間だけで参加できるチーム**「非公開型チーム」**を自分たちで設定することができます。
初めてのウォーキングラリーでも、チーム機能を使って参加することで新たな関わりで楽しさも広がります。

※本画面はイメージ図です。



チーム名表示

チーム紹介表示

チームメンバー表示

チーム公開非公開設定

チーム順位表示

チーム目標達成度表示

チーム累積歩数表示

チーム目標歩数表示

残り平均歩数表示

昨日分の集計の結果、頑張ったメンバーが表示されます！

「いいねマーク」をクリックで、本人のいいねマークの数が増えます！

<頑張ったメンバーが表示される条件>
「1日で1万歩以上を達成」
「3日間連続で“チーム目標歩数”を達成」※手入力でまとめて入力すると対象外となります。毎日集計前（AM11:00)の入力が必要です。
「チーム内順位で新たに1位になる」

Copyright © JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

チームメンバーと歩数で盛り上がりましょう！

その他、ランキングも設けられています。
チームメンバーみんなで積み上げた歩数を平均した歩数で競う**「チーム対抗ランキング」**、一番身近なメンバーと競い合う**「チーム内ランキング」**。参加者全員と競い合う個人ランキングと様々な見どころがあります。

※本画面はイメージ図です。

チーム対抗ランキング 12/7 更新

順位	チーム名	総歩数の平均
1位	メディカル	690719歩
2位	部	653771歩
3位	チーム10000	636776歩
4位	インデックス	612731歩
5位	支援事業本部	583687歩
6位	G-	518994歩
7位	アイ	516250歩
8位		514343歩
9位	ノ ケア	489927歩
10位	JMDC	472780歩
11位	部	457217歩
12位	チーム	432633歩
13位	チーム	421741歩
14位	クラウド	409713歩
15位	ゆるりと	366052歩
16位	DIC_	276508歩

<< >>

<チーム対抗ランキング>

チーム内で応援しながらも、他のチームとの累積平均歩数を比較してランキングももう一つの楽しみとして盛り上がりましょう。

チーム内ランキング 12/7 更新

順位	メンバー	総歩数	評価
1位	pspp	979426歩	116
2位	CAC	785166歩	107
3位	10	722562歩	140
4位	bo	505817歩	58
5位	sam	467979歩	35
6位	けいこ	410291歩	46
7位	Yori	387450歩	13
8位	DD	337514歩	24
9位	ゆき	326429歩	19
10位	david	319702歩	45
11位	えぬ	309608歩	0
12位	にしどめ	263908歩	3
13位	(HR)	241010歩	8
14位	だい	0歩	0

<チーム内ランキング>

チーム内でもランキングが表示されます。密かに競う合うのも個人のやる気アップとしていつもチェックしておきましょう。

<注意>　複数のチームを跨いで参加することはできませんので、ご注意ください。

Copyright © JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

機能紹介

Copyright © JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

チーム機能とは

このウォーキングラリーは、複数人でチームを作り合計歩数（一人あたりの平均歩数×チーム人数×日数）を目標達成に向かって楽しむ「チーム機能」があります※。また昨日頑張ったメンバーを表示し称賛することができます。

※チーム機能を利用するかは管理者によって設定されます。

チームメンバー表示

チーム招待URL

昨日頑張った
メンバー表示
※いいね！を送ることができます

チーム参加時の公開状態
※チームを検索し参加できるか（公開）かチーム招待URLのみから参加できるか（非公開）を表示」

チーム順位

現在のチームの
達成度合い

現在のチームの
合計歩数

チームの
目標歩数
※チームの目標歩数は、
一人あたりの平均歩数×チーム人数×日数

ひとりあたりの
1日の歩数
※目標達成までの残り歩数を残り日数とメンバーで割った歩数

<頑張ったメンバーが表示される条件>
「1日で1万歩以上を達成」
「3日間連続で“チーム目標歩数”を達成」※手入力でまとめて入力すると対象外となります。毎日集計前（AM11:00)の入力が必要です。
「チーム内順位で新たに1位になる」

Copyright © JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

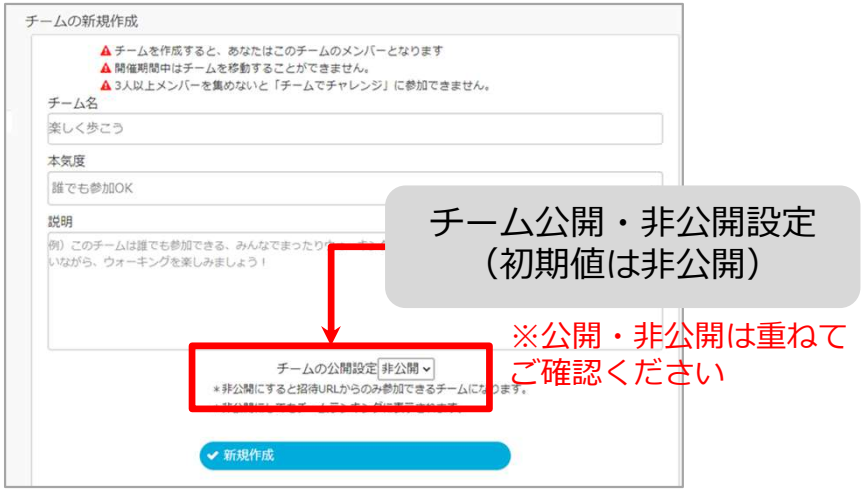
チーム機能（チームメンバーの公開募集＆非公開）

チームへの参加及び作成には、検索欄から参加したチームを検索し参加する「公開型」と、知人のみで参加し、検索欄には表示させず、招待用URLから案内する「非公開」参加があります。
※非公開を許容するかは管理者によって設定されます。

※チームランキングは、公開・非公開設定関係なく表示されます。
※エントリー期間中は参加チームを変えることができますが、エントリー期間が終了すると変更できません。
（エントリー期間は、管理者側の設定によりウォーキングラリーがスタートしても受付ている場合があります）
※想定外に知らない人がチーム参加していることがあるので、公開・非公開設定は重ねてご確認ください。
（公開・非公開設定を間違った場合、管理側で変更できる場合がありますのでご確認ください）

<チーム検索およびチーム作成画面>

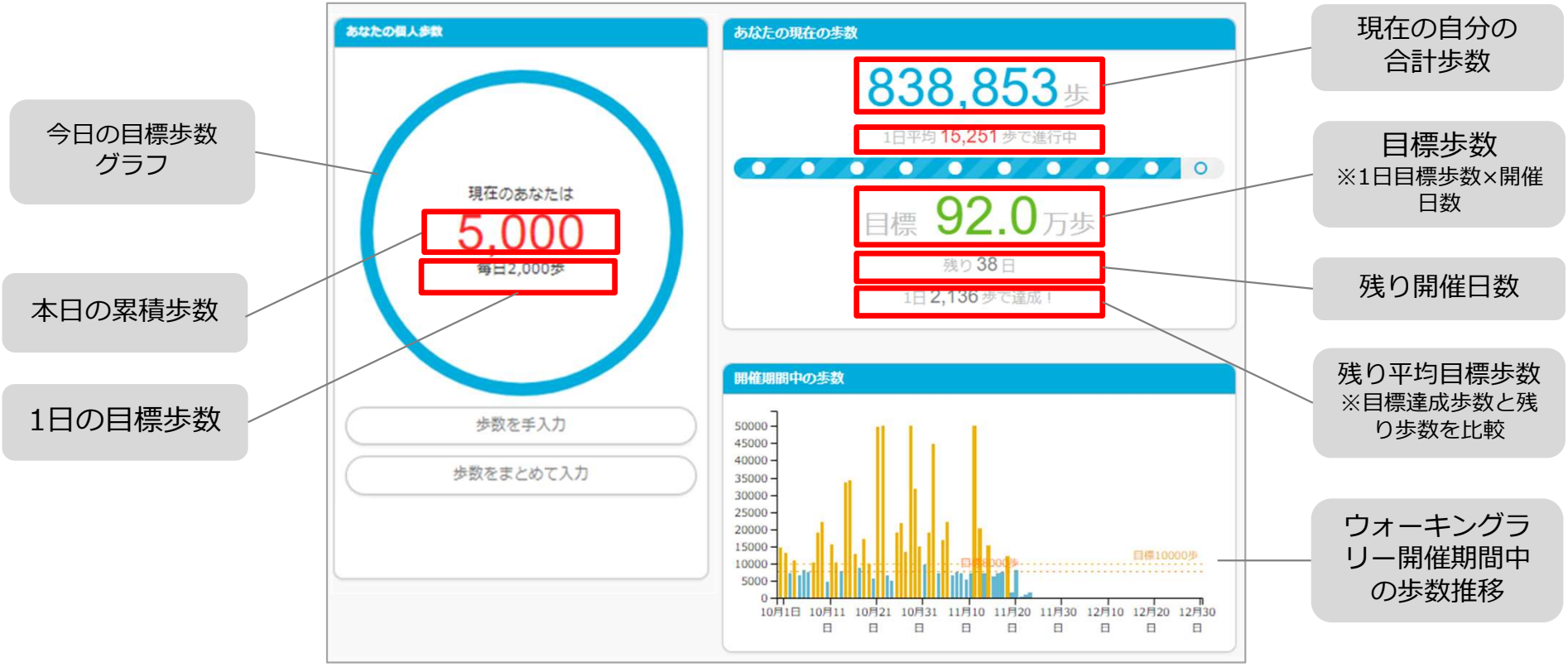
<チーム作成時の設定画面>



Copyright © JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

個人歩数もさまざまな情報で楽しみながら続けられます

個人歩数表示は、その日の歩数だけでなく、「期間内の履歴」や「期間内の平均歩数」「残り日数と目標までの残り歩数の平均」など様々な表示で、続ける目標やモチベーションを提供しています。



Copyright © JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

今回のテーマ「降臨！歩神（ほしん）伝説」

日々のウォーキングで徳を積み、八百万（やおよろず）の神々の力をその身に宿し、ウォーキングの極意を得ていく冒険ファンタジーウォーキングです。

歩く楽しさ、一歩の頑張り、未来への計画性、そして困難に立ち向かう勇気。神々の力をその身に宿し、目指すゴールは「歩くことが当たり前になる日常」です。気づけば足取りは軽くなり、心と身体に満ちていく確かな自信。毎日の習慣化の果てに、過去を超越した「新しい自分」が待っています。さあ、神々と共に、いま一歩を踏み出しましょう！

Copyright © JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

「降臨！歩神伝説」称号一覧（全12段階）

毎日の歩数の積み重ね（目標達成歩数に対する割合）に応じて、称号とキャラクターが次々に変化していきます。

「楽しむ心」を獲得	「頑張りの力」を獲得	「知性の魂」を獲得	「忍耐の器」を獲得	「拍子の調」を獲得	「導き標」を獲得
目標達成歩数の0%	目標達成歩数の10%	目標達成歩数の20%	目標達成歩数の30%	目標達成歩数の40%	目標達成歩数の50%
「勇気の炎」を獲得	「挑戦の風」を獲得	「自信の光」を獲得	「威厳の金剛」を獲得	「超越の境地」を獲得	「友情の絆」を獲得
目標達成歩数の60%	目標達成歩数の70%	目標達成歩数の80%	目標達成歩数の90%	目標達成歩数の100%	目標達成歩数の120%

※ 目標達成歩数とは：開催期間中の目標歩数（1日の目標歩数×開催日数）を100%とした達成割合です。

※ 称号の切り替わりは最初の数回はやや早め、中盤以降は一定のペースで、120%到達で特別な「隠し称号」が登場します。

Copyright © JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

称号にまつわる物語も楽しめます

この称号には物語があり、歩数の積み重ねによってエピソードを読むことができます。全14柱の神様の物語が、頑張り次第ですべて読めるようになっています。

	アメノウズメ（芸能の神） 天岩戸の前で楽しそうに踊り、世界に笑顔を取り戻した芸能の神。あなたの歩みの第一歩を、お祭り騒ぎで歓迎しています。まずは難しく考えず、体を動かす楽しさを感じてみましょう！		**タケミナカタ（勇気の神）** 強大な相手にも果敢に立ち向かった、武の精神を司る神。目標の折り返し地点を過ぎ、さらなる高みへ挑戦しようとするあなたの心に、弱気を吹き飛ばす「熱い勇気」を灯してくれます。
	タヂカラオ（剛力の神） 天岩戸の巨大な岩扉を、その圧倒的な腕力で投げ飛ばしたとされる神。あなたの足腰に、一歩一歩を力強く踏みしめる「最初の頑張り」のエネルギーが宿り始めました。		**スサノオ（気鋭の神）** 荒ぶる嵐の力を持ち、見事にヤマタノオロチを退治した英雄神。停滞した日常を破り、新しい自分へと生まれ変わるための「挑戦の追い風」が、あなたの背中を力強く押し進めます。
	オモイカネ（智慧の神） 八百万の神々の中で最も知恵が回り、数々の難局をアイデアで解決した軍師。効率的な歩き方や、日々の生活にウォーキングを取り入れるスマートな計画性が、あなたに備わります。		**ツクヨミ（気高さの神）** 静寂なる夜の国を統べる、気高く美しい月の神。これまでに積み上げてきた膨大な歩数は、嘘をつきません。静かに、しかし確固たるプライドとして、胸の奥に「自分を信じる気高き光」が満ちていきます。
	タケミカヅチ（武の神） 国譲りのタフな交渉を成し遂げた、困難に決して屈しない武神。少し疲れが見え始めるこのタイミングで、どんなプレッシャーやサボりたい気持ちにも負けない「どっしりとした忍耐力」が覚醒します。		**シナツヒコ／オオイカヅチ（風神雷神）** 自然界の圧倒的な嵐のパワーを司る神々。ここまで歩き続けたあなたの存在感は、もはや周囲が認めざるを得ないレベルです。何物にも傷つけられない、金剛のような「王者の威厳」が漂い始めます。
	サルタヒコ（舞踏の神） 天孫降臨の道を先導し、正しいテンポを刻む舞踏の神。あなたの歩行と世界の流れがシンクロし始めました。トントン拍子に物事が進むような、心地よいリズムを味方につけましょう。		**アマテラス（太陽の神）** 日本の神の最高峰であり、世界をくまなく照らし出す大太陽の女神。目標を完全達成したあなたは、これまでの自分の限界を見事に「超越」しました。光に満ちた、新しいステージの幕開けです！
	ヤタガラス（智慧の導き） 神武天皇の東征の際、険しい山道で一行を正しいゴールへと先導した三本足の霊鳥。あなたが健康で充実した人生を送るための「ナビゲーション」として、進むべき未来の選択肢を優しく照らしてくれます。		**ククリヒメ（縁結びの神）** 神々の仲を美しく取り持った、和合と縁結びの神。限界を超えた隠しステージを歩むあなたを支えてくれた人や、共に歩む仲間たち。最後にして最大の報酬は、それらの繋がりを永遠にする「友情の絆」です。

Copyright © JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

チーム・事業所ランキングなど楽しく競えます

歩数ランキングには、「個人ランキング」「チーム内ランキング」「チームランキング」「事業所ランキング」があります。それぞれのランキングはTOPの順位と、利用者それぞれの順位と、その上下の順位の参加者が表示されます。

ランキング名称	説明
個人ランキング	ウォーキングラリー開始日から集計日前日までの総歩数をランキング
チーム内ランキング	ウォーキングラリー開始日から集計日前日までの総歩数をランキング
チームランキング	ウォーキングラリー開始日から集計日前日までの**1人あたり**の総歩数を元にランキング
事業所ランキング	所属する事業所ごとの歩数を集計したランキング

※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。

Copyright © JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

開催概要

名称	健康チャレンジ：ウォーキングラリー「降臨！歩神（ほしん）伝説」
開催期間	2026年11月2日（月）～11月20日（金）　※19日間
エントリー期間	2026年10月13日（火）～11月6日（金）
対象	当健保組合の被保険者（Pep Up登録者）
参加方法	エントリー期間中にPep Upから称号にエントリーしてください。あとは毎日の歩数を記録するだけで自動的に称号が進化していきます。
称号の仕組み	目標歩数は1日8,000歩換算とし、開催期間19日間の目標歩数は152,000歩です。この目標歩数に対する達成率に応じて、全12段階＋隠し称号でキャラクターが進化。称号ごとに神様の物語も読めます。

※ エントリー期間内にエントリーが完了した方が、称号進化の対象になります。
※ エントリー方法の詳しい手順は、この後のページをご覧ください。

Copyright © JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

参加特典（Pepポイント）について

ラリーへの参加状況に応じて、以下のPepポイントが付与されます。

参加ポイント	**500P**
個人戦　（上限30,000歩）	
・平均歩数6,000歩	**600P**
・平均歩数8,000歩	**800P**
・平均歩数10,000歩	**1,000P**
グループ戦（3人以上のチームで目標達成）	
・平均歩数8,000歩	**1,000P**
・平均歩数6,000歩	**500P**

※ Pepポイントは、イベント終了後にまとめて付与されます。

Copyright © JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

エントリー方法①：ラリーページへアクセス

1 Pep Upにログイン後、ホーム画面の「健保からのお知らせ」または画面下部のバナーから、ウォーキングラリーの参加ページへアクセスします。どちらからでもエントリーできます。

※ 本画面はイメージ図です。

ホーム画面

どちらからでも、ウォーキングラリーにエントリーできます。

Copyright © JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

エントリー方法②：内容確認と参加

2 参加ページの開催概要を確認し、［参加する］ボタンを押してください。個人で参加する方はこれでエントリー完了です。チームに参加する場合は、続けてチームへの参加操作が必要です。

※ 本画面はイメージ図です。

エントリー画面

Copyright © JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

エントリー方法③：エントリー済みの確認

3 画面に「エントリー済」と表示されていれば、エントリーは完了です。表示されない場合は、②の内容を確認し、もう一度［参加する］を押してください。

※ 本画面はイメージ図です。

ウォーキングラリー参加画面

「エントリー済」と表示されていれば OK です。

Copyright © JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

参加方法まとめ：個人／チーム参加／チーム作成

「ラリーへのエントリー」と「チームへの参加」は別の操作です。全員がまず①～③でエントリーしたうえで、下記の3パターンから選びましょう。

STEP1：まず全員が「参加する」をクリックしてエントリー

↓　そのうえで、下記のいずれかを選択

①　個人で参加

そのまま何もしなくてOK。チームには入らず、個人でウォーキングを楽しみます。

②　チームに参加

「チームを選択」から公開チームを検索し、参加したいチームの［このチームに参加する］を押します。非公開チームは招待URLから参加します。

③　チームを作る

「新規作成」からチーム名・説明を入力して作成すると、あなたがリーダーになります。作成後に表示される招待URLを仲間に共有して誘いましょう。

※　事業所対抗ランキングは「参加方法」とは別の仕組みです

事業所ランキングは、エントリー時に登録される事業所情報をもとに自動集計されます。参加者ご自身が事業所を選んだり申し込んだりする操作はありません。

Copyright © JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

チームエントリーの方法

チームでの参加には、次の3つの方法があります。いずれもエントリー期間中に行ってください。

① 既存の公開チームを選んで参加する

② 自分で新規チームを作成する（公開／非公開を選択可能）

③ チームメンバーから招待URLをもらって参加する

※ エントリー期間中であれば、チームの変更・脱退が可能です。期間終了後はチームの変更・脱退はできませんのでご注意ください。

※ チーム人数について

チームの人数は「下限3名・上限なし」です。3名に満たないチームは、チームポイント・チームランキングの対象外となります。

事業所対抗戦も同時に楽しめます！

チームランキングとは別に、あなたが所属する事業所ごとの「事業所ランキング」でも競い合えます。
チームの枠を超えて、事業所のみんなで歩数を積み上げましょう（事業所情報はエントリー時に登録されます）。

Copyright © JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

チームエントリー①：既存チームを選んで参加する

1 「チームでチャレンジ」の「チームを選択」から、公開されているチーム一覧を表示し、参加したいチームを選びます。チーム名・本気度・説明・メンバーを確認し、［このチームに参加する］を押せば参加完了です。

※ 本画面はイメージ図です。

チーム選択画面

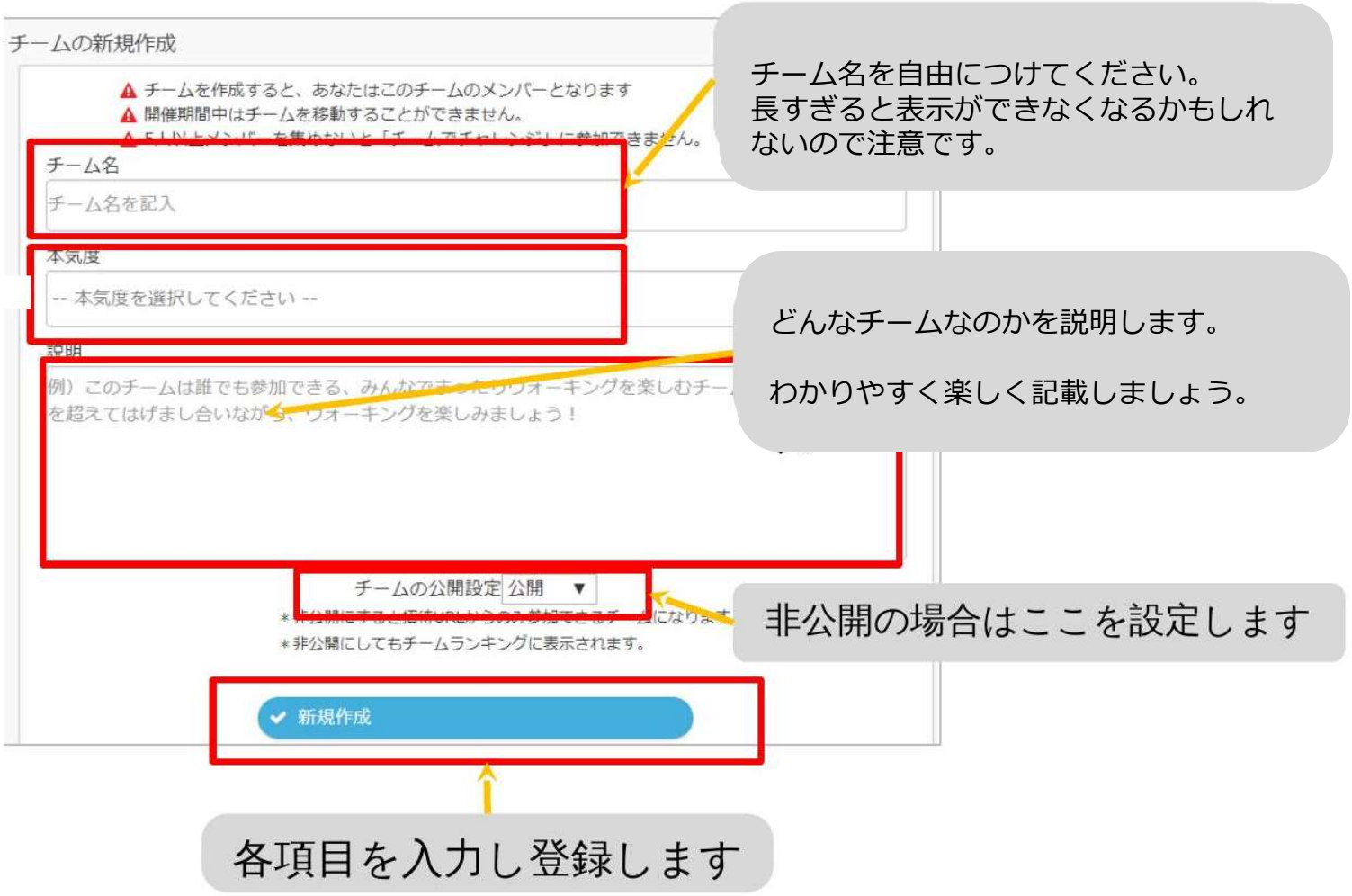
※ 間違えて参加した場合も、エントリー期間中であれば「チームから抜ける」を押して脱退し、選び直せます。

Copyright © JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

チームエントリー②：自分で新規チームを作成する

2 「新規作成」から、チーム名・本気度・チームの説明を入力し、「チームの公開設定」で公開／非公開を選んで［新規作成］を押します。非公開にすると、招待リンクを知っている人だけが参加できるチームになります（非公開でもチームランキングには表示されます）。

※ 本画面はイメージ図です。



Copyright © JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

チームエントリー②つづき：参加者をURLで招待する

2 チームを作成すると、チーム画面に招待URLが表示されます。このURLをコピーし、招待したい方へ共有してください。エントリー受付期間を過ぎると参加できませんので、早めの共有がおすすめです。

チーム画面

※ 本画面はイメージ図です。

ここに表示される URL を招待したい人に伝えます

Copyright © JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

チームエントリー③：招待されて参加する

3 ①チームメンバーから招待URLを教えてもらいます。②URLにアクセスし、チーム参加画面の［このチームに参加する］を押せば参加完了です。

※ 本画面はイメージ図です。

※ 招待リンクをクリックすると、
① ウォーキングラリーの参加確認画面が表示されます。
② 参加すると招待されたチーム参加確認画面が表示されます。

Copyright © JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

歩数の手入力①：入力画面を開く

1 他のお使いの歩数計の数値は、Pep Upに手入力で記録できます。ウォーキングラリーページの「あなたの個人歩数」欄にある［歩数を手入力］（当日・前日分）または［歩数をまとめて入力］（さかのぼって複数日分）を押します。

※ 本画面はイメージ図です。

ウォーキングラリーページ

「昨日の歩数を入力」※

遡って入力の場合は、
「歩数をまとめて入力」

Copyright © JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

歩数の手入力②：歩数と日付を入力

2 表示されたポップアップの「歩数」欄に、対象日の1日の合計歩数を半角数字で入力します。「日付」欄で入力対象の日にちを選び、［確認］を押せば登録完了です。

※ 本画面はイメージ図です。

※ 歩数の手入力は、上記のほか「日々の記録」やPep Walkからも可能で、数値はウォーキングラリーに反映されます。毎日の集計前（AM11:00）までの入力が必要です。

Copyright © JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.

PepUp.

Copyright © JMDC Inc. 2022 All Right Reserved.