

令和7年度 PepUp年間イベント計画について

－ イベントに参加してポイントを獲得しましょう!! －

ポイントも
たまる



当健保では、PepUpの利用を生活習慣としていただき、ご自身の健康に関心を持ち、生活習慣病の予防・改善に向けた行動をとっていただくため、令和7年度も以下の各種イベントを実施します。

参加すると、アマゾンポイントや商品と交換できるPepポイントがもらえますので奮ってご参加ください。

年間最大**4,000P**超
獲得のチャンス!!

イベント名	イベント内容	実施期間	ポイント付与基準	ポイント付与日
日々の記録	「日々の記録」欄からご自身の体調3項目を毎日記録	6/1～6/30	3項目(体重、血圧、体温)×30日で最大90ポイント	即日
健診数値改善チャレンジ	2025年度に受けた健康診断の結果が良かった方にポイント付与	2025年4月～ 2026年3月までに 受診の定期健診、 人間ドックなどを 対象	1. 健康年齢が実年齢より1歳若い：10ポイント×最大10歳、 2. BMI、3. 収縮期血圧、4. 拡張期血圧、5. 空腹時血糖、 6. HbA1c、7. 中性脂肪、8. HDLコレステロール 9. LDLコレステロール、10. γ-GTP、11. ALT (GPT)、 12. AST (GOT)の各健診項目がA判定：@10ポイント 各項目合わせて最大210ポイント	健診数値 反映後、 翌15日
健康クイズ	健康に関するクイズに全問正解するとポイント付与	8月1日～8月31日	1. 食生活、2. 身体活動と運動、3. 睡眠とメンタルヘルス、 4. がん、5. オーラルケア、6. トレンド、の6カテゴリー各5問、 計30問にチャレンジ。(何度でもチャレンジ可) 1カテゴリー5問全問正解で20ポイント×6カテゴリーで120ポイント。 全カテゴリー正解するとボーナスポイント+80ポイント。 最大で200ポイント	9月25日
「ふれんどウォーク」 (PepUP主催のウォーキングラリー)	「ふれんどウォーク」	初めての方のみ エントリーが必要 です。	Pep Upのユーザー全員が参加できるウォーキングラリーで、 1日につき5,000歩で1ポイント、8,000歩で2ポイント、1万歩で 3ポイントが、翌日ご褒美を掘ることによりもらえます。	即日
ウォーキングラリー	個人及びチームで競う 個人目標： 10,000歩/1日平均 チーム目標： 8,000歩/1日平均	春季： 5/1～5/31 秋季： KNT健保等との 対抗戦は検討中	各季とも 参加者全員：100P 個人目標達成：500P チーム目標達成：400P ※新たな賞も検討しています。	春季： 6月頃 秋季： 12月頃
体重測定チャレンジ	1日1回「体重」を記録	2025年12月15日～ 2026年1月14日	20日以上体重記録で500ポイント	2026年 1月下旬

※上記以外にも、PepUpに記載された記事を読むとポイントがもらえるものもありますので、チェックしてください。