

# PepUp2024春「ウォーキングラリー & 体重測定チャレンジ」同時開催

～春の健康診断に向けて、ウォーキングと体重測定で、体重管理を始めてみませんか～

**開催期間 4月23日（火）～5月23日（木）の31日間**

最大1000ポイント

## <ウォーキングラリー>

エントリー期間	4月8日（月）～4月22日（月） 事前エントリーが必要です。
エントリー方法	<ol style="list-style-type: none"><li>① PepUpにログイン</li><li>② ホーム画面の「健保からのお知らせ」 または ページ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</li><li>③ 参加ページ下部の「参加する」ボタンをクリック</li><li>④ 「エントリー済」と表示されていることを確認 ▶ これで個人エントリー完了！</li></ol> <p>※ チーム参加方法等、詳しくは「WR2024春マニュアル」P.16～参照。</p>
達成条件 ・ 付与ポイント	<ul style="list-style-type: none"><li>● <u>個人チャレンジ</u> 1日平均6,000歩達成 ▶ 500ポイントGET</li><li>● <u>チームチャレンジ</u>（1チーム2～30人まで参加可能） 1日平均5,000歩達成 ▶ 200ポイントGET</li></ul> <p>※ 期間中の個人平均歩数が3,000歩/日未満の方は、 チーム平均歩数に達していても、200ポイントの付与はありません。</p> <p>※ 1日の上限歩数は12,000歩です。</p>
歩数取得方法 （3パターン）	<ol style="list-style-type: none"><li>① <u>スマホ本体から歩数取得</u> PepUpアプリとスマホを連携 ▶ アプリ起動で歩数を自動取込。</li><li>② <u>ウェアラブル機器（Fitbit・Garmin）から歩数取得</u> PepUpアプリとウェアラブル機器を連携 ▶ アプリ起動で歩数を自動取込。</li><li>③ <u>手入力</u> スマホやPCからPepUpにログイン ▶ 毎日の歩数を手入力する。</li></ol> <p>※ 詳しくは「WR2024春マニュアル」P.29～参照。 ※ PepUpアプリを起動しないと歩数データは取込まれません。 7日を超えると、遡りでの歩数データ取込ができなくなりますので、 PepUpアプリは必ずこまめに起動してください。</p>
ふれんどウォーク	豊島健保主催のウォーキングラリーとは別で、通年開催されているイベントです。 1日1～3ポイントGETできます。詳しくは最終ページ参照。

さらに最大  
93ポイントGET！



## <体重測定チャレンジ>

エントリー方法	PepUpにログイン ▶ チャレンジページ内の「参加する」ボタンをクリック チャレンジページは、4月23日（火）から有効となります。 事前エントリーはありません。
達成条件 ・ 付与ポイント	期間中15日以上体重記録 ▶ 300ポイントGET 健保では、記録された回数のみ把握し、ポイントを付与します。 記録された体重を見られることはありませんので、ご安心ください。

新ウォーキングラリー開催

PepUp.

Let's all walk in space together

# ポプの宇宙への旅

今回のウォーキングラリーは、宇宙でウォーキング！ 宇宙空間での健康とは？

・・・そして、人類は新時代の健康を求めて宇宙への健康を探る旅が始まった。かつて太陽系の先端にあった冥王星プルートを目指すこのプロジェクトは『20\*\*年宇宙の旅』と名付けられた。宇宙での健康調査隊として派遣されることになったポプ。「人類のため宇宙での歩行を楽しんで。いや、しっかり調査してきます！」  
・・・頼んだぞ、ポプ！

※現在、冥王星は惑星ではないですが、ストーリーでは最終訪問地点として取り扱っておりますので、ご周知のほどお願いいたします。

©JMDC Inc.

開催期間

4/23(火) ~ 5/23(木)

エントリー期間

4/8(月) ~ 4/22(月)

申込方法

Pep Up内ウォーキングラリー参加ページより

貯めたポイントは電子マネーや欲しい商品と交換できる！

個人チャレンジ  
1日6,000歩以上で

500 **ポイントGET!**

さらに

チームチャレンジ  
1日5,000歩以上で

200 **ポイントGET!**

※チームの新規作成・参加は申込期間中のみ可能です。申込期間を過ぎると作成・参加とも行えません。

1.お届けした登録案内通知をご用意ください

2.スマホまたはPCからご登録後、ウォーキングラリー参加ページへGO

参加には  
Pep Upへの  
登録が  
必要です！



[https://pepup.life/users/sign\\_up](https://pepup.life/users/sign_up)



<豊島健康保険組合>

TEL:052-204-7799

メール:mail@toyoshimakenpo.or.jp

# 体重測定チャレンジ

まずは  
15日間!

# 15 DAY WEIGHT RECORD CHALLENGE!



開催期間

4/23(火)  
~ 5/23(木)

参加方法

「体重測定チャレンジ」はPep Up内の  
特設ページから参加できます。  
期間中、15日以上体重を記録すると、  
300ポイントプレゼント!  
貯まったポイントはAmazonギフト券や  
素敵な景品と交換できます。

期間中15日以上体重を記録で

300ポイント  
GET



チャレンジの参加にはペップアップへの登録が必要です!

1 お届けした登録案内通知  
をご用意ください



2 スマホまたはPCからご登録後、  
体重測定チャレンジのページへGO

[https://pepup.life/users/sign\\_up](https://pepup.life/users/sign_up)



スマホはこちらから

# pepUp.

<豊島健康保険組合>

ペップアップ

TEL:052-204-7799

メール:mail@toyoshimakenpo.or.jp



## ご利用の流れ

豊島健保主催の春と秋のウォーキングラリーの期間中は、ポイントダブルGETのチャンス!

1 Pep Upで「ふれんどウォーク」を確認します



2 ふれんどと出会い、ふれんどウォークをスタート

出会いは突然でした



いつも歩いている河原で  
ぽつんと“しば”が黄昏れていました



※出会いは初回のみです!

3 ふれんどといっしょに歩く。マイルストーン達成のたびに、穴掘り用のシャベルをGETする



毎日継続する

各マイルストーンでシャベルをGET!!!!



4 翌日、シャベルを使ってポイントを掘りにいく (シャベルを使う前に柴犬が掘り当てる)



Copyright © JMDC Inc. All Right Reserved.

実は...

健康診断の際に回答いただいている質問票を分析したところ、

豊島健保の加入者の方は、他の健保の方よりも**運動習慣が低い**

ことがわかりました。

**1日 6,000歩 のウォーキング = 約 1時間程度の身体活動**

を行ったこととなります。

通勤等、普段の生活で、1日6,000歩歩いていたなら、

健診の質問票⑪

**「日常生活において歩行又は同等の身体活動を**

**1日1時間以上実施していますか」に「はい」と回答** できます!

楽しくウォーキングをして、運動習慣を高めましょう。