

PepUp2025春「ウォーキングラリー & 体重測定チャレンジ」同時開催

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

開催期間 4月22日（火）～5月22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7日（月）～4月21日（月） 事前エントリーが必要です。
エントリー方法	<p>① PepUpにログイン</p> <p>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</p> <p>③ 参加ページ下部の「参加する」ボタンをクリック</p> <p>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！</p> <p>※ チーム参加方法等、詳しくは「WR2025春マニュアル」P.16～参照。</p>
達成条件 ・ 付与ポイント	<p>● <u>個人チャレンジ</u> 1日平均6,000歩達成 ▶ 500ポイントGET</p> <p>● <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</p> <p>※ <u>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。</u></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）	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>※ 詳しくは「WR2025春マニュアル」P.26～参照。 ※ PepUpアプリを起動しないと歩数データは取込まれません。 <u>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。</u></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22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。

フランスとめぐり ハリネズミのめがね

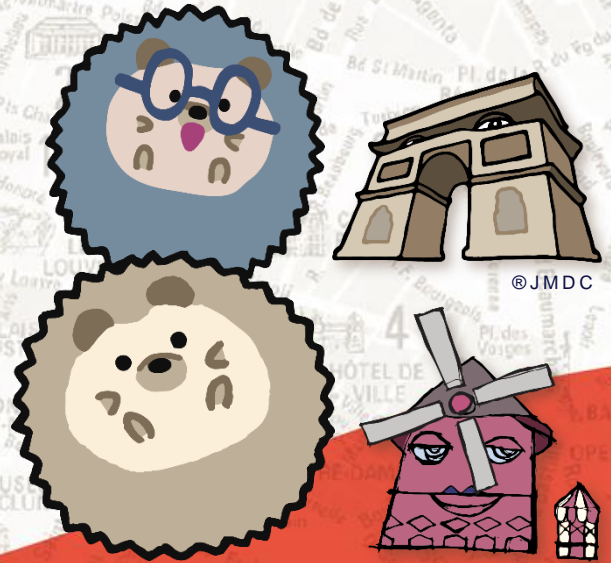
Les lunettes du hérisson en voyage

今回のウォーキングラリーは
フランスを歩こう！

初めての方でも、楽しく歩けるウォーキングラリーです。是非お友達や
同僚とチームを組んで物語を楽しみながら歩きましょう。

フランスと言えば、名所が沢山あります。凱旋門、エッフェル塔、ブ
ローニュの森、そしてモン・サン・ミッシェルなどなど。

メガネを無くしたハリネズミ兄弟と共に楽しくフランスを歩いてみましょ
う。もしかしたら名所たちがお話ししてくれるかもよ。



©JMDC

個人チャレンジ
1日6,000歩以上で

500
ポイント

さらに

チームチャレンジ
1日5,000歩以上で

200
ポイント

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！

開催期間

4/22 (火) ~ 5/22 (木)

エントリー
期間

4/7 (月) ~ 4/21 (月)

参加方法

Pep Up内ウォーキングラリー特設ページより参加いただけます。

※ チームの新規作成・参加はエントリー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。

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 Pep Upへ登録完了後、ウォーキングラリーページからご参加くだ
さい。



Pep UpログインURL

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



ヘルスケアプラットフォーム

pepUp.

ペップアップ

体重測定チャレンジ

まずは
15日間!

15 DAY WEIGHT RECORD CHALLENGE!



開催期間

4/22(火)
~ 5/22(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。

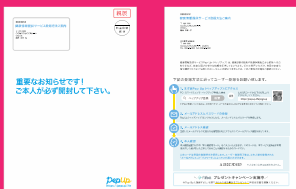
期間中15日以上体重を記録で

300 POINT 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



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」が黄昏っていました



※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、

「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。