



ギョギョっとウォキング ～アオッコ全国社会見学編～

ほりほり
Wボーナスポイント
キャンペーンも開催!
(10/1～11/30)

開催期間	10/10(金)～11/18(火)の40日間
エントリー期間	10/1(水)～10/9(木) ※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「2025秋WRマニュアル」P.7～参照。</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日平均5,000歩達成 → 200ポイントGET</p> <ul style="list-style-type: none"> ・1チーム2～30人まで参加可能です。 ・チームで競う楽しさも味わえます。 <p>※ <u>期間中の個人平均歩数が3,000歩/日未満の方は、</u> <u>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> 個人の平均歩数が少ないと、その分、チームの他のメンバーがたくさん歩かないといけなくなりますので、チーム全体で協力して歩きましょう。</p> <p>※ <u>1日の上限歩数は12,000歩で、それ以上歩いてもカウントは変わりません。</u></p>
歩数取得方法	<p>● 下記3パターンがあります。 ※ 詳しくは「2025秋WRマニュアル」P.26～参照。</p> <p>① <u>スマホ本体から歩数を取得する</u> PepUpアプリとスマホを連携することにより、PepUpアプリを起動するだけで歩数データの自動取込が可能になります。</p> <p>② <u>ウェアラブル機器 (Fitbit・Garmin等) から歩数を取得する</u> PepUpアプリとウェアラブル機器を連携することにより、PepUpアプリを起動するだけで歩数データの自動取込が可能になります。</p> <p>③ <u>手入力する</u> 開催期間中、スマホやPCからPepUpにログインし、毎日の歩数を入力する。</p> <p>※ PepUpアプリを起動しないと歩数データは取り込まれません。 <u>7日を超えると、溯りでの歩数データ取込ができなくなりますので、</u> <u>PepUpアプリは必ずこまめに起動してください。</u></p>
ストーリー	<p>ウォーキングイベントを楽しく歩ける人気企画の「ウォーキング」! 今回は、社会に羽ばたく出世魚“ブリ”の稚魚、アオッコ研修生が主人公。 全国で働くクセ強めな“社内の先輩たち”を、歩いて?泳いで?訪問しながら、仕事の極意を学んでいきます。ウォーキングだけにダジャレ?本気?...どっちもアリ! 出世魚のブリだけに、学びも成長もてんこ盛り! 目指すはゴールの社長! 楽しく歩いて成長の旅へ出発だ!</p>

最大
700ポイント
GET!

参加チームにお困りの方は、
「ケンボで健康」チームへ★



ふれんどウォーク

ほりほりWボーナスポイントキャンペーン

10/1(水)～11/30(日)の2か月間



今回初の試みで、「ほりほりWボーナスポイントキャンペーン」も開催します！
ポイント大量GETのチャンスですので、皆さまお誘いあわせの上ぜひご参加ください

さらに最大
183ポイント
GET!

■ふれんどウォークとは

豊島健健保主催のウォーキングラリーとは別で、PepUp内で通年開催されているイベントです。歩数に応じて、翌日1日1～3ポイントGETできます。

ご利用の流れ



■ほりほりWボーナスとは

「ふれんどウォーク」で、「ごほうびほりほり」とすると獲得できる通常ポイントに追加して、豊島健保からボーナスポイントを差し上げるキャンペーンです。

■ボーナスポイント付与対象期間

2025年10月2日(木)～12月1日(月)にほりほりを実施した分

■ボーナスポイント付与条件

- | | | | | | | | | |
|----------|--------|------|---|-----------|----|-------------|---|--------------|
| ・5,000歩 | 歩いた翌日に | ほりほり | ▶ | 通常ポイント 1P | + | ボーナスポイント 1P | = | 2P GET! |
| ・8,000歩 | 〃 | | ▶ | 〃 | 2P | + | 〃 | 2P = 4P GET! |
| ・10,000歩 | 〃 | | ▶ | 〃 | 3P | + | 〃 | 3P = 6P GET! |

■ポイント獲得の流れ

通常の「ふれんどウォーク」で、「ごほうびほりほり」するだけです★

- ・通常ポイント ▶ 即時付与
 - ・ボーナスポイント ▶ 当月に歩き、ほりほりした結果を集計し翌月末にまとめて付与
- 10月歩いた分(10/2～11/1にほりほりした分)・・・11月末付与
11月歩いた分(11/2～12/1にほりほりした分)・・・12月末付与

個人チャレンジの達成条件 「1日6,000歩」って??

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。

通勤のために行き帰りそれぞれ15～20分程度歩いていれば、
他の活動と合計して1日6,000歩を超えます。

名古屋～伏見間の一駅分（15～20分）を歩くと、約2,000歩です。
案外毎日の生活で6,000歩超えてる方も多いと思います。

通勤等、普段の生活で1日6,000歩歩いていたなら、
健診の質問票の、

**「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！**

この機会に、一度日々の歩数を確認してみてください。
楽しくウォーキングをして、運動習慣を高めましょう★