

2026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21日（火）～ 5月21日（木）の31日間

ウォーキングラリー & 体重測定チャレンジで **最大1000ポイントGET!**
 さらに「**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**」も開催!

詳しくは最終ページ参照。

<ウォーキングラリー>

エントリー期間	4月6日（月）～ 4月20日（月） 事前エントリーが必要です。
エントリー方法	<ul style="list-style-type: none"> ① PepUpにログイン 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 ③ 参加ページ下部の「参加する」ボタンをクリック 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>※ チーム参加方法等、詳しくは「WR2026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"> ● <u>個人チャレンジ</u> 1日平均6,000歩達成 ▶ 500ポイントGET ● <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>※ 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、<u>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）	<ul style="list-style-type: none"> ● <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。 ● <u>ウェアラブル機器（Fitbit・Garmin・OMRON）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。 ● <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>※ 詳しくは「WR2026春マニュアル」P.26～参照。</p> <p>※ 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>

<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21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

ボブのハイキングゴ

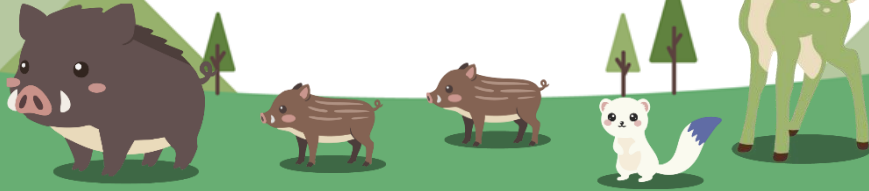
ウォーキングラリーとは、開催期間中に目標歩数を達成すると、商品や電子マネーと交換できるPepポイントがもらえる健康増進イベントです。

今回は主人公ボブが、野山の自然とふれあいながら動物たちと出会うストーリー。たくさん歩いて動物たちをコンプリートしてください！



ボブ

pepUp.



歩数ごとに「物語」
が変化するよ！



開催期間

4/21(火) ~ 5/21(木)

エントリー期間

4/6(月) ~ 4/20(月)

申込方法

Pep Up (アプリ・WEB) ウォーキングラリー参加ページよりご参加ください。

※ 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。

貯めたポイントは電子マネーや商品と交換できる！

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!



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

本人確認コードを入力し、登録してください。



3

ウォーキングラリーページからご参加ください。

参加する



https://pepup.life/users/sign_up

体重測定チャレンジ

まずは
15日間!

15 DAY WEIGHT RECORD CHALLENGE!



開催期間

4/21(火)
~ 5/21(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。

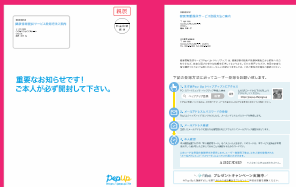
期間中15日以上体重を記録で

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

個人チャレンジの達成条件「1日6,000歩」って？

健康診断の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

をしたことになります。

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。

ウォーキングイベント情報

歩数を増やすには、**エレベーターやエスカレーターではなく階段を使う**など、

日常生活の中にもコツはありますが、

鉄道会社などが開催している「ウォーキングイベント」を活用すると、

ちょっとした旅行気分ですぐに歩数を増やすことができます♪

下記HP、全国のウォーキングイベント情報です。是非ご活用ください。

● トーキョーウォーキングマップ ●
[TOKYO WALKING MAP](#)

● けんぽれんあいちウォーキングイベント情報 ●
https://kenporen-aichi.jp/kenkowalk_event

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

4/1(水)～5/31(日)の2か月間!

2025秋に初開催したこの企画、ご好評につき今回も開催します!

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

2026年4月2日(木)～6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
4月歩いた分(4/2～5/1に ほりほりした分) … 5月末付与
5月歩いた分(5/2～6/1に ") … 6月末付与