



降臨！歩神伝説

10,000ポイント
山分けキャンペーン
も開催！
(詳細は次ページへ)

開催期間	10/9 (金) ~ 11/17 (火) の40日間
エントリー期間	10/1 (木) ~ 10/8 (木) ※ 要事前エントリー
エントリー方法	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 ※ チーム参加方法等、詳しくは「2026秋WRマニュアル」P.7~参照。
達成条件 ・ 付与ポイント	● 個人チャレンジ 1日平均6,000歩達成 → 500ポイント ● チームチャレンジ (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 ※ 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。 ※ 1日の上限歩数は12,000歩です。
歩数取得方法 (3パターン)	● スマホ本体から PepUpアプリとスマホを連携 ▶ アプリ起動で歩数を自動取込。 ● ウェアラブル機器 (Fitbit・Garmin・OMRON) から 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。 ● 手入力 スマホやPCからPepUpにログイン ▶ 毎日の歩数を手入力する。 ※ 詳しくは「2026秋WR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り込まれません。 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。
ストーリー	日々のウォーキングで徳を積み、八百万（やおよろず）の神々の力をその身に宿し、ウォーキングの極意を得ていく冒険ファンタジーウォーキング。 歩く楽しさ、一步の頑張り、未来への計画性、そして困難に立ち向かう勇氣。 神々の力をその身に宿し、目指すゴールは「歩くことが当たり前になる日常」です。 気づけば足取りは軽くなり、心と身体に満ちていく確かな自信。 毎日の習慣化の果てに、過去を超越した「新しい自分」が待っている。 さあ、神々と共に、いま一步を踏み出そう！

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★



初開催！

10,000ポイント山分けキャンペーン

ウォーキングラリーにエントリーした方の中から、
抽選で100名に100ポイント付与します。

約3人に1人が
100ポイント
GET!

ウォーキングラリーの達成条件をクリアできなくてもOK！

期間中1歩以上で抽選対象となりますので、
これまで「目標達成できる自信がなくてエントリーしなかった…」
という方も、まずはお気軽にエントリーしてみてください★

※ **但し、期間中合計歩数が0歩の人は対象外です。**

ポイントGETの小技！

「ふれんどウォーク」って？



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。

歩数に応じて、**翌日1～3ポイントGET**できます。

(5,000歩…1P、8,000歩…2P、10,000歩…3P)

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のチャンスですので、こちらも是非ご参加ください★

ご利用の流れ

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



いつも歩いている道で
ぽつんと「しぼ」が寝かれています



※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



各マイルストーンでシャベルをGET!!!!

5,000 8,000 10,000

毎日継続する



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)



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