

2024年度 年間イベント・ポイント一覧

実施時期	項目	説明	ポイント	
通年	初回登録	新規登録を実施したらポイント獲得	500ポイント ※1回限り	自動付与
	日々の記録	歩数を入力したらポイント獲得 ※8日以上遡って入力した分は対象外	2ポイント/日	
	健康記事の閲覧	配信される健康記事を読むとポイント獲得 ※記事によってはポイントが付かない場合があります	1記事あたり最大3ポイント	
	ふれんどウォーク (Pep Up主催ウォークラリー)	毎日目標地点(5,000歩/8,000歩/10,000歩)に到達するごとにシャベルを手に入れ、翌日にごほうびをほりほりすることができます		
	健診結果改善チャレンジ	前年度の健診結果と比較してポイント獲得	※詳細は下記	
	やることリスト	47個のコースからを選択し、いずれかのコースで1か月20日以上記録があった場合にポイント獲得	70ポイント/月 ※健チャレ期間は対象外	一括付与
5月 11月	健康チャレンジキャンペーン (ウォーキングラリー)	期間中の歩数を入力して、条件を達成できたらポイント獲得	①31日の平均歩数(8,000歩以上)を達成した人 ・・・1,500ポイント ②31日の平均歩数(6,000歩以上8,000歩未満)を達成した人 ・・・500ポイント	

★健診結果改善チャレンジ

実施時期	項目	説明	ポイント	
通年 (年1回)	健康年齢	実年齢より健康年齢が若い場合にポイント獲得	-0.1歳あたり10ポイント ※上限1,000ポイント	自動付与
	BMI	「前年度」と「当年度」の健診値を比較し、その改善度に応じてポイント獲得	データなし⇒A 付与なし A⇒A 80ポイント C⇒A 100ポイント	
	拡張期血圧 収縮期血圧 空腹時血糖 HbA1C 中性脂肪 γ-GTP		データなし⇒A 付与なし A⇒A 80ポイント B・C・D⇒A 100ポイント C・D⇒B 50ポイント	

※毎月14日までにPep Up上へ反映されたデータに対し、15日にポイント付与されます。

年度内(4月～翌3月)の間に、複数回健診結果があった場合は、初回に受診した健診結果が付与対象となります。

年度内(4月～翌3月)の受診であっても、翌年7月末までに健保に健診結果が届いていない場合は、付与対象外となります。

各イベントの参加には、事前にPep Upの登録が必要です!