

健康になってポイントもらっちゃおう!

健康応援サイト **PepUp**



あなたの
がんばり次第で
年間**10,000p**
以上獲得可能



◆2024年度 健康づくりメニュー

区分	チャレンジメニュー	対象者	付与ポイント
イベント	PepUp登録	先着1,000人限定	全員 200p
	春のウォーキングラリー (60日間で48万歩達成)	個人達成1,200p チーム達成400p/人	全員 1,600p
	秋のウォーキングラリー (60日間で48万歩達成)	個人達成1,200p チーム達成400p/人	全員 1,600p
	テーマ別健康チャレンジ (全5回) (生活習慣の改善に取り組み記録)	1コース100p 上限300p×5回	全員 1,500p
	健康クイズチャレンジ (50p×6カテゴリー)	健康博士獲得 (全問正解)	全員 300p
健診結果	健診値改善チャレンジ (1項目100p×10項目)	特定健診項目を正常値へ ※1	35歳以上 1,000p
	健診結果正常+生活習慣通院なし	A判定+生活習慣通院なし	35歳以上 1,000p
	健康年齢が実年齢より若い	-1歳に対して100p付与 ※1	35歳以上 300p
	脱・メタボチャレンジ	腹囲正常 (男性85cm未満・女性90cm未満)	35歳以上 500p
	BMI正常 (18.5≤BMI<25.0)	適正体重チャレンジ	全員 500p
運営会社	ふれんどウォーク (5,000歩以上/1日)	歩数に応じて1~3P/日	全員 1,095p
	健康記事閲覧、リサーチアンケート回答	メールをチェック	全員 ※2 1,340p

※1 付与ポイントは個人の健診結果により変わります ※2 運営会社の都合により変更することがあります

◆2024年度 イベントスケジュール 計画のため変更することがあります

