

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**10,000pt**
以上獲得可能

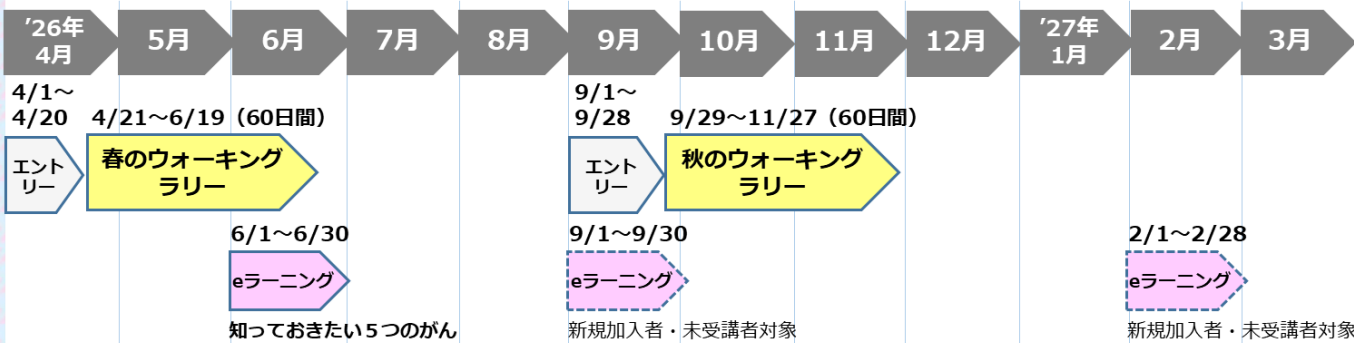


◆2026年度 健康づくりメニュー

区分	チャレンジメニュー		対象者	付与ポイント
イベント	Pep Up登録	Pep Up新規登録	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
	健康チャレンジ(毎月開催) (8つの健康習慣の改善に取り組み記録)	1コース上限25p 上限200p×12回	全員	2,400p
	体重測定チャレンジ	期間中体重を測って記録	全員	300p
	eラーニング(知っておきたい5つのがん)	確認テスト正解率100%	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

◆2026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



健康チャレンジ (全12回)

運動 「春・秋のウォーキングラリー」、毎日の「ふれんどウォーク」で年間を通じて推進

禁煙 世界禁煙デー (5/31)	朝食 睡眠 真夏の熱中症対策!	間食 食欲の秋!	飲酒 適正体重 年末年始の暴飲暴食	ストレス 年度末繁忙期
禁煙ポイント 2倍!	朝食ポイント 2倍! 睡眠ポイント 2倍!	間食ポイント 2倍!	飲酒ポイント 2倍! 体重測定チャレンジ 300pt	ストレスポイント 2倍!

健診値チャレンジ【35歳以上】(定期健診結果により受診3か月後位にポイント付与)
●健康年齢が若い ●腹囲 ●BMI ●血圧 ●血糖 ●脂質 ●肝機能 が正常範囲内の場合にポイント付与

健診値チャレンジ【34歳以下】(翌年5月に一括付与予定)
BMIが正常範囲内の場合にポイント付与

健康優良者【35歳以上】(翌年6月に一括付与)
健診結果全て正常で生活習慣病による通院歴なしの場合にポイント付与

※2026年4月1日~2027年3月31日の健診結果が対象
(年度内に2回受診された場合は最初の健診結果が優先されます)