

令和6年11月29日

事 業 主 様

名古屋薬業健康保険組合
総務課 052-211-2294
<https://www.meiyaku-kenpo.or.jp/>

チャレンジ企画 ～運動習慣を身につけよう～
3か月継続ウォーキングラリーのご案内について

日頃は、当健康保険組合の事業運営につきまして、格別のご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

さて、日常生活の健康管理の一環として、今回は継続した運動習慣を身につけていただけるよう、健康管理アプリ「PepUp」を活用した、3か月継続ウォーキングイベントを企画しております。

つきましては、別紙要綱により実施いたしますのでご周知のほどお願い申し上げます。

なお、参加には健康管理アプリ「PepUp」への登録が必要となりますので登録がお済でない方へのご周知をお願いいたします。

また、同アプリ内では当イベントは別に毎日の歩数状況により、PepUp主催の「ふれんどウォーク」コンテンツにて1日最大3ポイント獲得できますのであわせてご利用ください。

「PepUp」への登録をお願いします。

「PepUp」では健康記事の配信や健康に関する日々の記録をつける機能の他、健診結果の閲覧や健診結果からご自身の健康年齢などを測定しております。

また、配信記事を読まれたり、日々の歩数状況などによりポイントがたまり、貯まったポイントを電子マネーなどの商品と交換できます。

あわせて利用促進チラシをご用意しましたので、本支店、各部署などにご掲示いただくなど、皆様方にお早めにご登録いただきますようご周知をお願いいたします。

健康管理アプリ「P e p U p」
3か月継続ウォーキングラリーの実施について

1. 対象者

被保険者並びに被扶養者である配偶者でP e p U pに登録されている方

2. 開催期間

12月15日～3月15日の3か月間

3. 実施方法

「P e p U p」のスマホアプリや fitbit (フィットビット) 連携又は Garmin (ガーミン) 連携を利用したウォーキングイベント

※手動入力は不可となります。

歩数入力方式	説明
P e p U pのスマホアプリ連携	P e p U pのスマホアプリで iPhone や Android から取得する歩数
Fitbit (フィットビット) 連携 Garmin (ガーミン) 連携	Fitbit や Garmin のウェアラブル端末から取得する歩数

コンテンツは「東海道五十三次」

※日本橋から三条大橋をめざすメニューとなります。

P e p U p登録者をご自身でエントリーし個人として参加していただきます。

- 開催期間中（最終日の翌日含む）に毎日アプリを開いてください。
- やむを得ずアプリを開くことができなかった場合は7日間を限度に遡ってカウントすることが可能です。

以 上

3か月継続ウォーキングラリー開催!



©JMDC Inc.

東海道五十三次

挑戦

毎日10,000歩を歩いて「東海道五十三次」歩いてみませんか?

実際の距離をスマホでカウントして、日本橋から京都三条大橋まで目指してみましよう!

日本橋

江尻宿	興津宿	由比宿	蒲原宿	吉原宿	原宿	沼津宿	三島宿	箱根宿	山田原宿	大磯宿	平塚宿	戸塚宿	保土ヶ谷宿	神奈川宿	川崎宿	品川宿	府中宿
藤山宿	赤坂宿	御油宿	吉田宿	二川宿	巨須賀宿	荒井宿	舞坂宿	濱松宿	見附宿	袋井宿	掛山宿	日坂宿	島田宿	藤枝宿	岡部宿	鞠子宿	岡崎宿
三條大橋	大津宿	草津宿	石部宿	水口宿	土山宿	坂下宿	関宿	亀山宿	庄野宿	石薬師宿	四日市宿	桑名宿	宮宿	鳴海宿	池鯉鮒宿	岡崎宿	

開催期間

12 / 15 (日) ~ 3 / 15 (土)

申込期間

11/29 (金) ~ 12/14 (土)

申込方法

Pep Up内ウォーキングラリー参加ページより



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、ウォーキングラリー参加ページへGO

https://pepup.life/users/sign_up

pepUp.

ペップアップ



はじめて1年、
実年齢
マイナス4歳に
なりました。



※画面はイメージです。実際の画面とは異なる場合があります。

健康年齢で、カラダ見える、ジブンが変わる

pepUp.

ペップアップ

スマホやウェアラブル端末で
バイタルデータを簡単に記録



歩数や睡眠時間などのバイタルデータや食事や運動の記録を簡単に行えます。デバイス連携すれば自動で歩数なども記録されます。

あなたの健康状態に合った
コンテンツを提供



あなたの健康診断の結果とあわせた健康コンテンツの提供、ウォーキングラリーや健康クイズなどのイベントをご用意しています。

Pep Upを使うほど
ポイントがたまる！



健康づくりへの取り組みで、各社ポイントや電子マネーを始めとした、素敵な商品と交換ができるPepポイントが貯まります。

ご利用は、PC・スマホ（公式アプリまたはWeb）から

同封の登録案内をご確認の上、スマートフォンかパソコンよりご登録ください。

Web版でご利用の方

PCまたはスマートフォンにて「ペップアップ登録」と検索してください。

ペップアップ登録



アプリ版でご利用の方

右のQRコードよりアクセスし、アプリをインストールしてご利用ください。

iPhone

Android



Pep Upでこんなことできたの!?

健康のための機能が盛りだくさん

Pep Up (ペップアップ) はあなたの「健康年齢」を維持改善するためのPHRサービスです。
健康状態を見る化し、あなたの健康活動をサポートします。

貯めたポイントで
ほしい商品と交換

健康年齢 &
健診結果確認

健康チャレンジで
ポイントが貯まる

自分にあった
健康記事

ジェネリック
医薬品の確認

日々の記録 &
やることリスト

健保からの
お知らせ

早速

Pep Upに登録しよう!

お届けした初回登録案内通知をご用意ください。通知が見つからない場合は健康保険組合にお問い合わせください。



パソコンまたはスマートフォンからご登録できます。以下のURLへアクセスし、案内にしたがって登録してください。

https://pepup.life/users/sign_up



「初回登録案内通知」を紛失してしまった等、お問い合わせ先はこちら



初回登録案内通知の再発行は、お電話にてご連絡ください。
お問い合わせの際は、必ずご自身の健康保険証をご用意ください。

TEL : 052-211-2326

名古屋薬業健康保険組合

歩いて



たまる

読んで



たまる

健康になると



たまる



ポイントは
好きな商品に交換！



pepUp.



Pep
ポイント たまる！

※掲載されている商品名およびロゴは、各社の商標または登録商標です。
※本サービスは株式会社JMDCによる提供・運営です。

ご登録方法

同封のチラシ記載の本人確認用コードと登録方法をご覧ください、スマートフォンまたはPCよりご登録ください。

▼同封チラシサンプル



アプリが
おすすめ！

▼アプリのダウンロードはこちらから

iPhoneの方



Androidの方



Pep Upの詳しい内容は裏面に ▶

Pep Upであなたの健康がわかる、ポイントもたまる。

Pep Up (ペップアップ) はあなたの「健康年齢」を維持改善するためのヘルスケアプラットフォームです。健康情報を一つにまとめ、あなたの状態を見える化し、健康活動をサポートします。

しばいぬと自分のペースで歩こう
「ふれんどウォーク」



1日5,000歩以上でしばいぬがシャベルを発売！シャベルでほりほりするとPepポイントがもらえます。

カラダ年齢がわかる
「健康年齢」



健康年齢は健康診断や人間ドックの結果からあなたの健康状態が何歳相当かを表す健康の指標です。



健康づくりでご褒美ポイント
「健康チャレンジ」



ウォーキングや生活習慣の改善行動に取り組みながらポイントもたまるイベントを開催。年間最大0,000ポイント以上たまります。

隙間時間に学んでポイント
「健康記事」



健康記事を読んで評価するとポイントがもらえます。大人気コンテンツ「メタボ川柳」も絶賛連載中！

他にも健康づくりをサポートする機能が充実



- ・健診結果の確認
- ・お薬手帳
- ・ワクチン接種記録
- ・日々の記録
- ・健康レシピなど

初回登録案内通知を紛失してしまった方などご質問等はこちらまで

TEL : 052-211-2326

初回登録案内通知の再発行は、お電話にてご連絡ください。お問い合わせの際は、必ずご自身の健康保険証をご用意ください。