

<Pep Up 2026 春のウォーキングラリー概要>

【対象者】

当健保組合の被保険者（任意継続被保険者を含む）

※令和8年6月19日時点において組合員の資格を有する方

※被扶養者の方は対象外

【エントリー期間】 ※下記期間外のエントリーは不可

令和8年4月15日（水）から4月30日（木）まで

【開催期間】

令和8年5月1日（金）から6月19日（金）までの50日間

【1日の有効歩数上限】

50,000歩 ※上限を超えた歩数は集計に反映されずランキングにも表示されません

【遡って入力できる期間】

7日間 （例）5月1日の歩数は5月8日までに入力したものが集計に反映

【参加形式】

個人参加または1チーム3人以上のチーム参加

【歩数取得方法】

- ・Fitbit 連携
- ・Garmin 連携
- ・OMRON connect 連携
- ・スマホアプリ連携（iOS：ヘルスケア／Android：ヘルスコネクト）
- ・手入力

【称号機能】



<ウオキング> アオッコ全国社内見学編
社会に羽ばたく出世魚“ブリ”の稚魚、アオッコ研修生が主人公。全国で働くクセ強めな“社内の先輩たち”を、歩いて？泳いで？訪問しながら、仕事の極意を学んでいきます。称号の変化に合わせて新しい物語が開いていきます。

【エントリー方法】

エントリー期間：4月15日（水）～4月30日（木）

① Pep Up ホームページからログイン

※ 初回は Pep Up アカウント登録が必要です。

被保険者のご自宅へお送りしました Pep Up のご案内をご確認ください。ご登録には案内に記載された「本人確認コード」が必要です。新規取得者の案内配布時期は当組合ホームページの「健康ポータルサイト PepUp（ペップアップ）」をご覧ください。

なお、再交付ご希望の際は「[Pep Up 本人確認コード再通知依頼書](#)」をご提出いただくか被保険者ご本人様から保健事業課（Tel.03-3271-7524）へご連絡いただければお電話にて本人確認コードをお伝えいたします。お電話の際はお手元に保険証の記号・番号が分かるものをご用意ください。

② [ウォーキングラリーの参加ページ](#)へアクセスして「参加する」をクリック

③ 画面に「エントリー済」の表示が出ていればエントリー完了 ...**個人参加の方はここまで**

④ チーム参加の場合は「チームでチャレンジ」から既存チームを選択するか、新規作成

【達成目標と賞品（ポイント）】

個人参加

① 1日当たりの平均歩数 9,000 歩以上 12,000 歩未満 → 1,000 ポイント

(50日合計 450,000 歩以上)

② 1日当たりの平均歩数 12,000 歩以上 → 2,000 ポイント

(50日合計 600,000 歩以上)

チーム参加

1人当たり平均 9,000 歩以上を達成したチーム → チーム全員に 500 ポイント

※3名以上でチーム参加して目標を達成すると、個人賞とチーム賞の両方獲得できます。

※参加チームが目標を達成していても、個人の50日合計歩数が0歩だった場合はポイントは付与されません。(今回からの変更点)

目標を達成して付与されるポイントは、好きな商品や電子マネーのポイントに交換可能です。

(ポイントの有効期限は付与日から3年後の月末)

商品例



各種電子マネー
110 pt～



[ライオン] デンタルセット
2,900pt



[北海道トンデンファーム] 詰合せ
3,400pt

【ウォーキングラリーの注意点】

<歩数について>

- ① 遡りの歩数の入力期限は7日以内
- ② 1日の有効歩数上限は50,000歩

※上限を超えた歩数は集計に反映されずランキングにも表示されません。

<チームについて>

- ① チームは誰でも参加できる公開チームと、限定メンバーのみの非公開チームを設定できます。
知り合いだけでチームを作成したい場合は「非公開」チーム設定にしてください。
- ② 集計に不具合が生じる可能性があるため、エントリー期間を過ぎてのウォーキングラリー参加、チームへの参加・脱退はできません。

<ニックネームについて>

ランキングには、Pep Up に登録したニックネームとプロフィール画像などが表示されます。ニックネームを設定しないと表示が空白になりますので、設定されていない方は「設定」またはウォーキングラリーページ内の「プロフィールの変更はこちら」からご登録をお願いします。

詳細については当組合ホームページに掲載している「ウォーキングラリーマニュアル」をご覧ください。（当組合ホームページ>Pep Up ウォーキングラリーのページ）

以上