



pepUp.

2024年度
年間イベント
情報

イベント参加でポイントを貯めて、楽しみながら健康維持・増進!

スマホ・タブレット・
パソコンから
いつでもアクセス可能!



年間最大 **5,000** ポイント
もらえます!



WAONポイントなら
500ポイントから
交換できます!

	イベントタイトル	内容	実施期間	ポイント付与基準	ポイント付与日
年間イベント	日々の記録	「体重」・「血圧」・「睡眠時間」を毎日記録しよう。	2024年 2025年 4月1日～3月31日	●体重 ●血圧 ●睡眠時間 各1ポイント/日	即日
	フレンドウォーク	毎日5000歩以上歩いて 「ごほうびをほりほりする」ボタンを押すと ポイントがもらえます。	2024年 2025年 4月1日～3月31日	●5000歩 1ポイント/日 ●8000歩 2ポイント/日 ●10000歩 3ポイント/日	歩いた翌日
	健診結果改善 チャレンジ	健康診断結果に基づき ①BMI値が適正値(18.5以上25未満)の場合に ポイント付与 ②健康年齢が実年齢より若ければポイント付与* *健康年齢は次の健診数値がPep Upに反映している方が対象 BMI、収縮期血圧、拡張期血圧、中性脂肪、HDLコレステロール、 LDLコレステロール、AST(GOT)、ALT(GPT)、γ-GT(γ-GTP)、 血糖(HbA1cまたは空腹時血糖)、尿たんぱく	年度内に 会社の健康診断や 人間ドックを 受診してください。	最大600ポイント ①で100ポイント ②で最大500ポイント ※0.1歳刻みで10ポイントずつ 加算されます。	健診数値反映の翌日 ただし 2023年度健診分は 2024年11月までに 反映した場合に付与。 2024年度健診分は 2024年12月より 付与開始。
期間限定イベント	事前エントリー制 3か月 ウォーキング ラリー (東海道五十三次)	参加エントリー期間 2024年3月21日～2024年4月6日 個人目標 1日平均 8,000歩 チーム目標 1日平均 6,000歩	世界 保健デー 2024年 4月7日～6月30日	●個人で達成した場合 800ポイント ●チームで達成した場合 200ポイント ●個人・チーム両方で達成 1,000ポイント	2024年8月1日付与
	睡眠チャレンジ	快眠を目指して 自律神経を整える生活習慣にチャレンジ。	2024年 夏	●達成基準を満たした場合 100～300ポイント	実施期間終了から 約1カ月後
	健康クイズ (eラーニング)	教材を全て読了かつ全問正解するとポイント付与 何度もやり直し可能!	2024年 7月・9月	●達成基準を満たした場合 100～300ポイント	実施期間終了から 約1カ月後
	元気UP キャンペーン	お好きな生活習慣改善コースを選んで 2カ月間チャレンジ。	2024年 10月1日～11月30日	●達成基準を満たした場合 500ポイント	2025年1月上旬

Pep Upのユーザー登録をしていない方は、まず新規登録を!



登録案内もしくは
医療費のお知らせ
に同封している
ユーザー登録方法
に沿って新規登録
をお願いします。



登録案内をなくされた方は、登録に必要な「本人確認用コード」を、イオン健保HPのPep Up専用ページで再発行申請してから新規登録をお願いします。

