

令和7年9月8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/>

秋の健康ウォーク
健康管理アプリ「P e p U p」ウォーキングラリー
のご案内について

～健康経営推進の一環として、職場全体での健康づくりを～

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、当組合では被保険者並びに被扶養者の健康保持・増進と生活習慣病の予防を目的として、別紙要綱により秋の健康ウォークを開催いたします。

当事業は、従業員の皆様の運動習慣の定着を図るとともに、企業全体での健康づくりを支援するものであり、健康経営の一環としても大変有効です。

日常の中で無理なく取り組める活動として、企業の健康経営戦略に取り込んでいただくことで、従業員の健康意識の向上、生産性の向上、さらには医療費の適正化にもつながると考えております。

つきましては、ぜひ事業所様におかれましても、ウォーキング事業を健康施策の一つとして位置づけいただき、より多くの従業員の皆様へご周知と参加促進にご協力賜りますようお願い申し上げます。

当組合といたしましても、今後も加入事業所様の健康経営の推進を支援してまいりますので、引き続き積極的なご協力をお願いいたします。

なお、参加には健康管理アプリ「P e p U p」への登録が必要となりますので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」
ウォーキングラリー実施要綱

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

10月1日～10月31日の1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

※手動入力是不可となります。

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「ウォーキング アオッコ全国社内見学編」

※アオッコ研修生が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く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。

4. ポイント付与数

開催期間中の平均歩数に応じて付与ポイント数を決定します。

- ・5000歩以上 100P
- ・8000歩以上 200P
- ・10000歩以上 300P

5. ポイント付与の時期

令和7年11月28日（金）に一括付与

※ポイント付与は10月31日（実施期間最終日）現在の有資格者に付与されます。

以 上

ギョギョつと ウォーキング

ウォーキング!?

アオッコ全国社内見学編 ウォーキングラリーの決定版！ 「ウォーキング」が進化した！

©JMDC Inc.

ウォーキングイベントを楽しく歩ける「ウォーキング」！
今回は、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。
ウォーキングだけにダジャレ？本気？…どっちもアリ！
出世魚のブリだけに、学びも成長もてんこ盛り！
目指すはゴールの社長！楽しく歩いて成長の旅へ出発だ！

開催期間

10/01 WED ~ 10/31 FRI

申込期間

09/08 MON ~ 09/30 THU

申込方法

Pep Up内ウォーキングラリー特設ページより参加いただけます。

貯めたポイントは電子マネー
や欲しい商品と交換できる！

最大
イベント
参加で

300 ポイント
GET!

※ チームの新規作成・参加は申込期間中のみ可能です。
申込期間を過ぎると作成・参加とも行えません。



NEW
称号ごとに物語が読める！
称号の変化に合わせて新しい物語が開いていきます。歩く楽しみがまたひとつ増えるよ！

物語

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留意ください。
- 2 Pep Upへ登録完了後、ウォーキングラリーページからご参加ください。



Pep UpログインURL
https://pepup.life/users/sign_up



ヘルスケアプラットフォーム

PepUp.

ペップアップ

名古屋薬業健康保険組合

はじめて1年、
実年齢
マイナス4歳に
なりました。

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



※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。

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。
健康状態が見える化し、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確認ください。
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



スマホはこちらから

「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

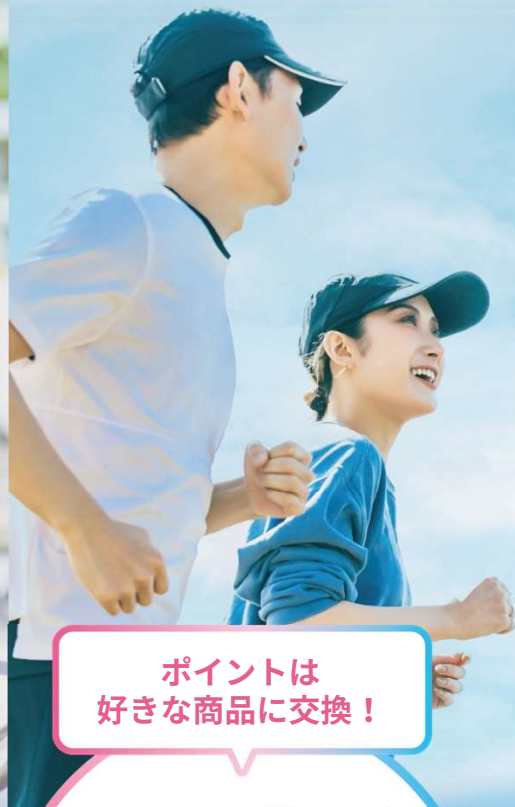


たまる

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！

amazon gift card

R POINT ポイント



※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見！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。