

健康イベント情報 Pep Up 2025

Fitbitのデータが
Pep Upに自動で
連携されて便利!



入社した方にはFitbit
を無償提供します。
申し込みの方法は個別
にご案内します。

年間

5,000 Pep ポイント以上 獲得のチャンス!

	イベントタイトル	企画内容	実施時期	ポイント付与
年間イベント	日々の記録	「日々の記録」コーナーより「歩数」「体重」を毎日記録 ※Fitbitから自動連携できます	2025年4月1日～ 2026年3月31日	各1ポイント/日
	健診結果改善 チャレンジ	① 健康年齢：実年齢よりマイナスならポイント付与 ② 健診値：前年度と今年度の判定を比較し、改善度に応じてポイントを付与	通 年	① 実年齢との差0.1歳につき 20 ポイント (上限1,000ポイント) ② BMI、血圧、血液検査の各項目の判定値改善に対して それぞれ 20～100 ポイント
期間限定イベント	ウォーキングラリー	実施期間中に個人やチームを組んで参加 個人 ▶ 40万歩(1日 8,000 歩)達成 チーム ▶ 1日平均 8,000 歩以上達成	第1回 2025年5～6月 第2回 2025年10～11月	個人 1,000 ポイント チーム 500 ポイント どちらも合計 1,500 ポイント ※年間イベント「日々の記録」のポイントもつきます
	やることチャレンジ	食事、運動などの「やることリスト」からお好きなコースを選び、期間中に実行、記録すると、ポイントを付与	2025年8月	一定の記録継続に対し 500 ポイント
	体重測定チャレンジ	実施期間中に毎日の体重を記録する	2025年12月～ 2026年1月	一定の記録継続に対し 500 ポイント
コラボヘルス	事業主主催セミナー	運動・食事・睡眠などを開催 詳細は各社セミナー案内をご参照	イベントにより 500 ポイントあり	

※各イベントの詳細については実施前にご案内します。

もっと

Pep Up活用

ヘルスケアプラットフォーム
Pep Up (ペップアップ)
<https://pepup.life/>



スマホ・
タブレット・
パソコンから
いつでも
アクセス可能



ペップアップは、あなたの健康な生活をサポートします!

- 健診結果の閲覧・健康年齢の表示
- 毎日の健康データの記録管理 (歩数・体重・血圧・睡眠時間等)
- ウォーキングラリーなど各種イベントへの参加
- ポイント管理
- 健康ニュース
- 特定保健指導
- 育児雑誌の申し込み
- 医療費のお知らせ閲覧
- 年間医療費通知発行申請 (確定申告用)
- ジェネリック通知
- 電子お薬手帳
- インフルエンザ予防接種補助金申請
- ワクチン接種記録