

健康サポートアプリ

PepUp.

ペップアップ

(利用料無料)

今なら新規登録で
PepUpポイント
500p進呈中

楽しく

お得に

健康に

健保組合では、みなさまの健康意識を高め、健康活動を支援するための健康サポートアプリPepUpを取り入れています。活動を楽しみながらどんどんポイントを貯めて、健康づくりにお役立てください。

ログインはこちらから



対象者

平和堂健康保険組合の被保険者（本人）と35歳以上の被扶養者

● PepUp 年間イベントのご案内（令和5年度）

イベント	企画内容	実施期間	ポイント付与
日々の記録	「日々の記録」コーナーで毎日数値を記録 体重 / 血圧 / 歩数 最大 3p(各 1 p) / 日	通年	年間最大 1,095p (3p×365日の場合)
健診結果改善 チャレンジ	健康年齢が実年齢より若いと — 1.0 歳あたり 100p 進呈	令和4年度実施の 検診結果が対象	最大 1,000p
ウォークラリー	月間平均歩数を競うイベントで、年2回開催 ※要事前エントリー	春：4月～5月 秋：9月～10月	最大 1,000p 最大 1,000p
健康クイズ	健康に関するかんたんなクイズに挑戦	11月	最大 300p
10分で学べる 健康動画	健康に関する配信動画を視聴し、 アンケートに回答するとポイントが付与されます	前期：5月～7月 後期：11月～翌1月	最大 1,200p (200p×6カ月)
体重測定 チャレンジ	指定期間中の体重を記録するイベント ※記録日数に応じて付与されます	12月～翌1月	500p

※「健診結果改善チャレンジ」にて、令和4年度実施の健康診断のBMIの値が「Aランク」に判定された方には300p付与します（令和6年6月付与）。令和5年度実施の健康診断からはBMIに関してポイントの付与はありません。予めご了承ください。

● 健診・健康指導受診や禁煙でもポイントがもらえます！

	内容	ポイント付与
受診・指導で (健保組合より) 案内のあった方	特定保健指導を受け、終了された方	2,000p
	カルナヘルスサポートを受け、終了された方	2,000p
	血圧・糖尿病指導を受け、終了された方	1,000p
	被扶養者の方で、特定健診を受診された方	1,000p
禁煙達成で	当健保組合の事業を利用して禁煙を達成された方	1,000p