
















2023年度 ポイント一覧

※予定イベント・獲得ポイント数は変更となる場合があります

	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
1	初回登録	Pep Up登録完了でポイント獲得！	通年	2000pt/回	即時
2	日々の記録	「日々の記録」から「 体重 」を毎日記録してポイント獲得！ (翌日23:59までに入力した場合、ポイント付与となります)	通年	3pt/日	即時
3	健康コラムの閲覧	健康記事を閲覧し、記事を評価してポイント獲得！	通年	1～3pt/評価	即時
4	健康クイズ	生活習慣病に関わる6つのカテゴリーからクイズに挑戦！ 6カテゴリー全問正解で、ボーナスポイント獲得！	8月15日(火)～9月30日(土)	1カテゴリー：50pt ボーナスポイント：300pt	2023/10/20
5	やることチャレンジ	チャレンジ期間内で、健保が決めた条件を達成出来たらポイント獲得！	エントリー期間： 12月18日(月)～ チャレンジ期間： 1月15日(月)～2月29日(木)	500pt/回	
6	ウォーキングラリー	期間トータルで、1日の平均歩数を達成しましょう 個人参加の目標 ➡ 1日平均 8,000歩 チーム参加の目標 ➡ 1日平均 8,000歩 ※ウォーキングラリー参加には、 事前登録が必要 です 期限を過ぎると、登録が出来なくなるため、お早めにご登録ください！ ※毎日の歩数登録は、翌日23:59まで入力可能	事前登録期間： 5月22日(月)～6月18日(日) チャレンジ期間： 6月19日(月)～7月16日(日)	●個人目標達成 1000pt/回 ●チーム目標達成 1000pt/回 ●更に1位のチームに 1000pt/回	7月下旬
7	歯科キャンペーン	対象期間中に歯科医院を受信し、申請期間内に申請してください	対象受信期間： 4月1日(土)～9月30日(土) 申請受付期間： 5月1日(月)～10月31日(火)	2000pt/回	年3回 (7月、10月、12月の月末)
8	ふれんどウォーク	キャラクターと一緒に、毎日散歩♪ 毎日の歩数を歩数計等で測り、翌日23:59時までに入力 前日の歩数に応じて、ごほうび（Pepポイント）を獲得できます (1日5,000歩：1Pt、8,000歩：2Pt、10,000歩：3Pt)	通年（初回の登録のみ）	1～3pt/日	即時
9	健診結果改善チャレンジ	受診した健診結果をもとにポイント獲得！ (年度内（4月～翌3月）の受診分で、翌年7月末までに健保に健診結果が届いたものが付与対象)	通年	※詳細は別表を参照	Pep Upに健診結果が反映された日の翌日中
10	非喫煙者	健診の問診で「非喫煙」と回答されたらポイント獲得！	通年	1000pt/年	年4回 (6月、9月、12月、3月の月末)
11	セミナー参加	健保主催・共催のセミナーに参加・アンケートに回答でポイント獲得！	※開催案内は、別途お知らせ予定	200～500pt/回	

健診結果改善チャレンジ

対象項目	前年度判定	今年度判定	付与ポイント数
健康年齢	-	実年齢との差	-0.1歳あたり10pt
BMI	データなし	 A	100pt
	 A	 A	100pt
	 C	 A	100pt
収縮期血圧 拡張期血圧 空腹時血糖 HbA1c HDLコレステロール LDLコレステロール 中性脂肪 γ-GTP ALT(GPT) AST(GOT)	データなし	 A	100pt
	 A	 A	100pt
	 B  C  D	 A	100pt
	 C  D	 B	80pt

<付与条件>

年度内（4月～翌3月）の間に、複数回健診結果があった場合は、初回に受診した健診結果が付与対象となります

年度内（4月～翌3月）の受診であっても、翌年7月末までに健保に健診結果が届かない分については、付与対象外となります