

2025 年度 秋の健康チャレンジキャンペーン実施要領

山崎製パン健康保険組合

1. 参加対象者 当健康保険組合の被保険者
2. 実施期間 2025 年 10 月 1 日(水)～11 月 30 日(日) ※ウォーキング 10/1～10/31

3. コース内容

(1) チャレンジコース

コース	達成	付与ポイント	付与期間
朝食を食べる	50 日	400	2ヶ月
野菜を1日1食以上食べる	50 日	400	2ヶ月
就寝2時間前の食事制限	50 日	400	2ヶ月
毎食後歯磨きをする	50 日	400	2ヶ月
睡眠を6時間以上とる	50 日	400	2ヶ月
ラジオ体操をする	50 日	400	2ヶ月
ストレッチをする	50 日	400	2ヶ月
階段を使う	50 日	400	2ヶ月
1日30分以上運動をする	50 日	400	2ヶ月

(2) 基本コース

コース	達成	付与ポイント	付与期間
ウォーキング	平均1万歩	600	1ヶ月
	平均7千歩	400	1ヶ月
体重記録	1 日	8	毎日
血圧記録	1 日	8	毎日

※ウォーキングは 10/1～10/31 の 1 ヶ月間の実施

※体重・血圧記録の付与ポイントは、年間得々コースの 1 ポイントが含まれる

4. 実施方法

(1) PepUp 登録・ログイン (別紙「PepUp 登録方法」参照)

※登録には「本人確認コード」と「メールアドレス」必須

- ①パソコンやスマートフォンで PepUp にアクセスする。<https://pepup.life/signup>
- ②メールアドレスとパスワードを登録する。
パスワード: 8 文字以上の英数字で、数字、大文字、小文字を全て含むもの
- ③登録したメールアドレスに送られる確認用 URL にアクセスしてアドレス確認を終了する。
- ④本人確認画面が表示されたら、「PepUp 登録案内通知」に記載された「本人確認用コード」と、生年月日を入力する。

※本人確認用コードを紛失した場合も再発行申請ができます。

「本人確認用コード」を紛失した場合は、下記の URL または QR コードから申請を行い、「本人確認用コード」が記載されたハガキを取得し、PepUP の登録を行ってください。

【本人確認用コード 申請 URL】

<https://pepup.life/users/ekyc/hjKkXR1G/issues/new>



(2) 健康チャレンジコース参加・記録 (別紙「チャレンジコース参加・記録方法」参照)

- ①PepUp にアクセスしチャレンジコースの参加登録を行う

参加する > 健康チャレンジ案内バナー > 「参加する」をクリック

- ・チャレンジコース「参加」登録: 9 月 10 日(水)～
- ・チャレンジコースはいくつでも挑戦できます(ポイント付与は上限 2 コース分 800 ポイント)
- ・ウォーキングと体重記録・血圧記録は、コースとは別に数値の記録のみで参加が可能

2025 年度 秋の健康チャレンジキャンペーン実施要領

山崎製パン健康保険組合

②日々の取り組みを記録する

チャレンジコース：参加する > 健康チャレンジ案内バナー > 健康チャレンジ画面
達成したコースに☑をする

ウォーキング：歩数は手入力またはアプリを使用した自動反映で記録する

体重・血圧記録：数値を記録入力する

(3) 達成ポイント付与

①結果に応じて達成ポイントが付与される

5. ポイント

有効期限

- ・ポイントの有効期間は付与から 3 年間とする
- ・退職または当組合の被保険者でなくなった場合は、90 日後に失効とする（※任意継続は継続扱い）

6. 表彰

PepUP 登録率上位 3 事業所（登録率 40%以上でアップ幅 5%以上かつ登録人数 100 人以上。前回及び前年度の表彰事業所は除く）

7. よくある質問

右記 URL より「PepUP よくある質問」をご確認ください。 <https://support.pepup.life/hc/ja>

(1) 具体例

①ログイン用のパスワードを忘れた場合

「PepUP よくある質問」>「ログイン・パスワード」>「ログインパスワードを忘れました」参照

※パスワードを再設定する

②ログイン用のメールアドレスを忘れた場合

「PepUP よくある質問」>「ログイン・パスワード」>「ログインするためのメールアドレスとパスワードを忘れました」
>「【PepUP】問い合わせ先を教えてください」を参照

※上記サイトを確認のうえ、PepUP カスタマーセンターにメールで問い合わせる。

(参考) 年間得々コース

年間を通じ、毎日の取り組みも実施していますのでご活用ください。

内容	達成条件	付与ポイント	付与期間
ウォーキング (ふれんどウォーク)	1 日 1 万 歩	3	毎日
	1 日 8 千 歩	2	毎日
	1 日 5 千 歩	1	毎日
体重記録	体重記録	1	毎日
血圧記録	血圧記録	1	毎日

※ウォーキングは、PepUp が主催する「ふれんどウォーク」に参加し、前日の歩数に応じて「シャベル」を獲得（1～3 個）して「ほりほり」することでポイント付与

以 上