

# Pep Up 健康習慣づくりイベント2026企画概要

富山県自動車販売店健康保険組合では、2026年も皆さまの健康づくりを応援する多彩なイベントをご用意しました。年間を通じて楽しく継続できるプログラムで、健康的な生活習慣を身につけていきましょう。



# pepupイベントスケジュール2026

富山県自動車販売店健康保険組合

加入者の皆様に、健康総合アプリ(pepup)を通じて、健康への自己管理の意識を日頃もっていただくために、年間の健康企画として、下記pepupイベントを令和8年度に開催いたします。



# 通年開催：健康コラム&ふれんどウォーク

いつでも気軽に参加できる通年イベントで、健康習慣を無理なく続けられます。

## 健康コラム閲覧

開催期間：通年

健康に関する記事を読んで評価するだけで、1記事あたり1~3ポイントを獲得できます。

## ふれんどウォーク

開催期間：通年

かわいい柴犬キャラクターと一緒に歩くマイペース継続型イベントです。

- 5,000歩：1ポイント
- 8,000歩：2ポイント
- 10,000歩：3ポイント

翌日、キャラクターが「ほりほり」するとPepポイントがもらえます。他人と競争せず、自分のペースで続けられるのが魅力です。



# 5月・11月開催：ふれんどウォークWボーナス

※開催月に関しては予定

歩数ポイントが2倍になる特別キャンペーン

開催期間：5月・11月（各月単独開催）

5月はゴールデンウィークでウォーキング機会が増える時期に合わせた特別企画です。

健康強調月間（11月）に合わせて、通常のふれんどウォークポイントにボーナスポイントが加算されます。



5,000歩達成  
1ポイント + 1ポイント

8,000歩達成  
2ポイント + 2ポイント

10,000歩達成  
3ポイント + 3ポイント

# 6月・R9.2月開催：eラーニング

※開催月に関しては予定

獲得ポイント：各回100ポイント

健康に関する正しい知識をスマホやPCで学べるオンライン教材です。スキマ時間で学べるスライド形式で、確認テストを満点で終了するとポイントが獲得できます。

PeppUp eラーニングで学ぶ 今のうちから知っておきたい

## ロコモ

ロコモティブシンドローム (通称: ロコモ) は発症するものの、予防が低下した状態で、進行すると要介護や要介護状態になる可能性が高くなることになっています。  
早めのロコモ対策を行っておくことが重要です！

メタボについてスキマ学習  
達成すると100ポイントプレゼント！

06月01日 (月) ~ 06月30日 (水)

1. プレテスト 2. 学習しよう 3. 確認テスト

eラーニングを始めるには、ペップアップへの登録が必要です

富山県自動車販売店健康保険組合

PeppUp eラーニングで学ぶ 今のうちから知っておきたい

## 女性の健康 乳がん

乳がんは、がんの中でも日本女性がかかりやすい(罹患率)がトップであり、その罹患率は増加の一途をたどっています。早期の発見と対応をするための基礎知識から検査方法・治療まで学ぶことができます。早期発見することへの理解と気づきを、積極的に知っていただき正しい対応となりやすく、適切な対策を実施しましょう！

ヘルスケアについて気軽に楽しく学習  
達成で100ポイントプレゼント

02月01日 (月) ~ 02月28日 (日)

1. 確認テスト 2. 学習しよう 3. 確認テスト

eラーニングを始めるには、ペップアップへの登録が必要です

富山県自動車販売店健康保険組合

## 学習の流れ

1

実力テスト  
現在の知識を確認

2

教材学習  
スライドで知識を習得

3

確認テスト  
満点で達成

# 7月～8月開催：やることチャレンジ

※開催月に関しては予定

## 自分で選ぶ健康習慣継続プログラム

開催期間：7月13日～8月16日

獲得ポイント：100ポイント

日々の健康行動を無理なく継続できるよう支援するイベントです。生活習慣改善につながる複数のコースから実施したい項目を3つ以上選択し、所定日数記録することでポイントを獲得できます。

## 参加方法

1. Pep Upにログイン
2. トップページ「やることチャレンジ」バナーを選択
3. 参加宣言（エントリー）を行い、コースを選択
4. 毎日実施した項目をチェック

選択できるコース例：運動、ストレッチ、歯みがき、睡眠、食事、禁煙、飲酒習慣など

## 達成条件

- 選択した各コースを所定日数以上実施
- 規定数以上のコースを達成
- チャレンジ終了後のアンケートに回答

カラダに良いこと  
続けて記録

チェックだけの  
カンタン記録

**やること  
チャレンジ**

開催期間 07/13 MON ~ 08/16 SUN  
申込期間 07/10 FRI ~ 08/16 SUN  
参加方法 Pep Up内チャレンジ参加ページより

「やること」選んで毎日チェック  
達成で **100** Pepポイント  
**GET!!**

**CHECK!** 参加にはペップアップへの登録が必要です！

01 お届けした登録案内通知をご確認ください。

02 Pep Upへ登録完了後、やることチャレンジの専用ページからご参加ください。

ログインしてからのプロセス

**PepUp**  
ペップアップ

富山県自動車販売店健康保険組合

# 9月開催：健康クイズ2026

※開催月に関しては予定



**健康?クイズ**

答えは Pep Up の中に!?

すきま時間にチャレンジ!  
健康に関するクイズに全問正解で  
**100** Pepポイント  
プレゼント!

開催期間 **09/01 TUE ~ 09/30 WED**  
参加方法 Pep Up健康クイズページより参加

※本イベントは随時開催中のみ、内容は随時変更です。  
※クイズの成績によりPep Upポイントを獲得します。  
※記載されている電話番号およびロゴは、各地の店舗または契約関係です。  
※ポイント交換商品はPep Up運営会社（株式会社AOC）による販売です。

ためたポイントは好きな商品と交換  
amazon gift card  
R POINT ポイント

参加にはペップアップへの登録が必要です!

01 お届けした登録案内書  
紙をご用意ください。 02 Pep Upへ登録完了後、健康クイズのページからご  
参加ください。

ログインしてから  
アクセス  
URL: <https://www.pep-up.jp/>

**PepUp**  
ペップアップ

富山県自動車販売店健康保険組合

## 楽しく学べる健康知識クイズ

開催期間：9月1日～9月30日

獲得ポイント：100ポイント

健康診断の項目や生活習慣に関する知識を楽しみながら学べる期間限定イベントです。  
6カテゴリ・全30問で構成され、全問正解するとPepポイントが獲得できます。

## クイズの特徴

- 6カテゴリ × 各5問（合計30問）
- 健康診断項目・生活習慣病予防・がん・メンタルヘルス・運動・睡眠など多彩なテーマ
- 各問に解説つきで、間違えても知識が身につく
- 期間中は何度でもチャレンジ可能
- 毎年内容が更新されるため、継続して学べる

被保険者・被扶養者（Pep Upアカウントをお持ちの方）ならどなたでも参加できます。

# 12月～R9.1月開催：体重測定チャレンジ

※開催月に関しては予定

## 年末年始の体重管理をサポート

開催期間：12月1日～1月31日（令和9年）

獲得ポイント：100ポイント

年末年始は食事の機会が増え、体重管理が難しい時期です。このチャレンジでは、チャレンジ期間内で指定する日数以上体重を記録することで、自分の体重変化を意識し、健康管理につなげます。

## 参加のポイント

- 毎日決まった時間に測定すると正確な変化がわかります
- Pep Upアプリで簡単に記録できます
- 体重計に乗る習慣が、健康意識を高めます
- 達成条件を満たすと100ポイント獲得

測って残すと、  
うれしいごほうび

ポイントためて  
ほしい商品に交換

amazon  
R POINT ポイント

2026年12月1日～  
2027年1月31日開催

期間中30日以上体重を記録すると  
**100 Pepポイント GET!**

参加方法  
「年末年始チャレンジ」はPepUp内の特設ページから参加できます。期間中、30日以上体重を記録すると100ポイントプレゼントします。貯まったポイントはAmazonギフト券や各種商品と交換できます。お届けした登録案内通知に従ってPep Upにご登録ください。  
登録案内通知を削除してしまった方は健康保険組合へお問い合わせください。

チャレンジの参加にはベ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確認ください。

2 Pep Upへ登録完了後、体重測定チャレンジのページからご参加ください。

ログインしてからアクセス  
URL: <https://www.pepup.com/pepup/challenge>

富山県自動車販売店健康保険組合