

WEB版

秋の



愛鉄連けんぽ

# ウォーキング EVENT

開催期間

2025.  
10.1 ~  
10.15

歩くこと、忘れてませんか？！

楽しみ方いろいろ

＼楽しみ方1／

チームで参加しよう



＼楽しみ方2／

歩いて世界を巡ろう  
テーマはフランス



＼楽しみ方3／

歩数達成でPepポイント  
もらっちゃおう

参加方法

エントリー期間

2025年9月30日(火)まで

参加には「PepUp」への登録が必要です

※愛鉄連健康保険組合の資格がある本人・配偶者のみが対象となります

エントリー方法

1 PepUpへログイン



【ログイン画面】



登録がお済でない方はコチラ▼

【申請フォーム】

登録までに  
1-2週間かかります



2 ホーム画面の健保からのお知らせから、「ウォーキングラリーの参加ページ」にアクセス



3 「参加する」を押下し、エントリー完了



## ＼楽しみ方1／ チームで参加しよう

1チーム最大5名まで参加でき、ランキング上位にはPepポイントがもらえます!!

<チームの作成方法>

- ①参加ページから「新規チーム作成」を押下
- ②チーム情報を登録する

チーム名は「会社名」を必ず入れて下さい  
チームの公開設定は「非公開」にしてください

- ③チーム画面に表示されたURLのリンクをコピーして共有し、チームへ参加する



詳細はコチラ▼  
【チーム作成手順】



## ＼楽しみ方2／ 歩いて世界を巡ろう

歩数UPでフランスの名所を巡りましょう  
目標歩数に達成した先には?!

フランスとめぐり  
ハリネスミのめぐり  
*Les routes de harisson en voyage*

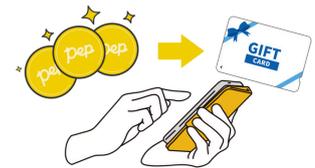


画面をチェック!



## ＼楽しみ方3／ 歩数達成でPepポイントもらっちゃおう

歩数達成で全員にもれなくPepポイントがもらえます!!  
ポイントは、電子マネーや欲しい商品と交換ができます



個人賞

平均歩数が5000歩以上で  
Pepポイントがもらえます!

厚労省の  
推奨歩数

平均歩数	付与ポイント
8,000歩以上	800 Pepポイント
7,000歩以上	700 Pepポイント
6,000歩以上	600 Pepポイント
5,000歩以上	500 Pepポイント

チーム賞

上位3チームには全員に  
Pepポイントがもらえます!

順位	付与ポイント
1位	1,000 Pepポイント
2位	800 Pepポイント
3位	500 Pepポイント

さあ、歩こう!

～歩数UPのカギは日常の工夫から～



あえて遠回りする



階段をつかう



歩いて買い物へ



立ったついでに  
ストレッチ



水分補給を  
忘れずに!



お問い合わせ

愛鉄連健康保険組合



052-461-6131 (平日9:00-17:00 ※12:15-13:00を除く)