

イベントスケジュール・ポイント一覧

| | イベント | ポイント獲得条件 | | ポイント |
|------------|--|-------------------------------------|-----------------------------|------------------------|
| 2023年3月～6月 | 初回登録 | 2023年3月～6月に登録した方 | | 500pt |
| 4月以降順次 | 健診結果改善チャレンジ  | 2023年4月以降に受診した健康診断結果をもとにPep Upが自動判定 | 健康年齢※1 実年齢との差(-0.1~-10歳) | 500pt (-0.1歳ごとに5pt) |
| | | | BMI A判定(18.5~24.9) | 500pt |
| 5月 |  ウォーキングラリー | 期間中の平均歩数1日8000歩以上達成者 | | 500pt |
| 6月 | やることチャレンジ | チャレンジ期間内に日々のやること目標を達成 | | 500pt |
| 10月 | ウォーキングラリー | 期間中の平均歩数1日8000歩以上達成者 | | 500pt |
| 12月 | 体重測定チャレンジ  | チャレンジ期間内で指定する日数以上の体重を記録 | | 500pt |
| 通年 | ふれんどウォーク | 毎日の歩数を記録し、条件を達成するとくじ引きができる | | 3pt/日 |
| 通年 |  健康コラム閲覧 | 健康に関する記事を読覧し、評価する※2 | | 1~3pt/評価 |

※1:健診結果や実年齢、性別から健康状態をみる新しい指標。実年齢よりも健康年齢が高いほど、同世代と比較し健康リスクが高くなる可能性がある。
 ※2:Pep Upトップページに、健診結果に応じた健康に関する記事が優先的に表示されるので、記事を読覧し評価することでポイント付与される。

貯まったポイントはギフトカードや電子マネー、家電や食品など様々な景品に交換できます！

年間最大5000pt獲得！



◆ 健康年齢について

- ・健診結果や実年齢、性別からご自身の健康状態をみる新しい指標です。
- ・実年齢よりも健康年齢が高いほど、同世代と比べて生活習慣病リスクや将来医療費が高くなる可能性がある事を表しています。
- ・健診データに下記の項目が欠けている方は算出できません。

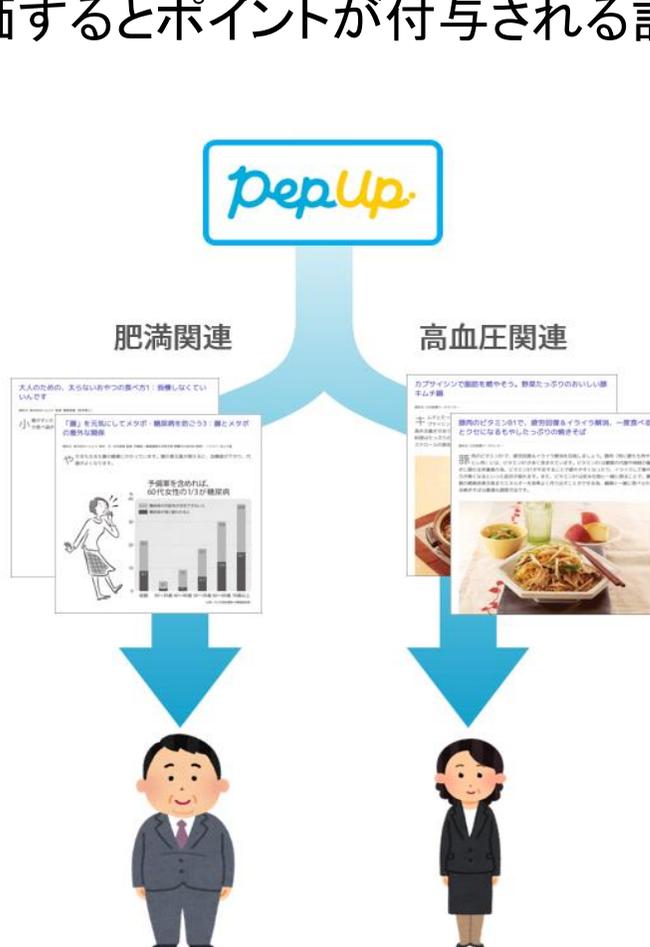
健康年齢に必要な検査項目 BMI・血圧・中性脂肪・HDL・LDL・AST・ALT・ γ -GTP・血糖・尿糖・尿蛋白



- ・健康年齢と実年齢との差が表示されます。
- ・実年齢よりプラスの場合はポイントが付与されません。

◆ 健康記事の閲覧について

- 健康に関する記事を公開しています。
- 健診結果に応じた記事がPep Upのトップページに優先的に表示されます。記事の評価するとポイントが付与される記事もあります。



参考：記事のシリーズ

- メタボ川柳
- 働く女性の相談室
- よくわかる検査値事典
- 季節のヘルスケア
- 健康豆知識
- Pep Upリサーチ結果
- 特定保健指導の世界
- 毎日ペップ体操
- トレンドウォッチ
- 知ってよかった！ 応急手当
- 30才から考える男の健康
- リモートワークで、さて、ランチどうする？
- ほか

記事を読んで
評価すると
Pepポイントが
もらえます

