



# PepUp.

2025年度  
年間イベント  
情報

年間最大  
**5000**  
ポイント  
もらえます

健康イベントでポイントを貯めてWAONポイントや商品と交換しよう!



	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
年間イベント	日々の記録	「体重」・「血圧」・「睡眠時間」を毎日記録しよう。	2025年 2026年 4月1日～3月31日	●体重 ●血圧 ●睡眠時間 各1ポイント/日	即日
	フレンドウォーク	毎日5000歩以上歩いて 「ごほうびをほりほりする」ボタンを押すと ポイントがもらえます。	2025年 2026年 4月1日～3月31日	●5000歩 1ポイント/日 ●8000歩 2ポイント/日 ●10000歩 3ポイント/日	歩いた翌日
	健診結果改善 チャレンジ	健康診断結果に基づき ①BMI値が適正値(18.5以上25未満)の場合に ポイント付与 ②健康年齢が実年齢より若ければポイント付与* *健康年齢は次の健診数値がPep Upに反映している方が対象 BMI、収縮期血圧、拡張期血圧、中性脂肪、HDLコレステロール、 LDLコレステロール、AST(GOT)、ALT(GPT)、γ-GT(γ-GTP)、 血糖(HbA1cまたは空腹時血糖)、尿たんぱく	年度内に 会社の健康診断や 人間ドックを 受診してください。	最大600ポイント ①で100ポイント ②で最大500ポイント ※0.1歳刻みで10ポイントずつ 加算されます。	健診数値反映の翌日 ただし 2024年度健診分は 2025年11月までに 反映した場合に付与。 2025年度健診分は 2025年12月より 付与開始。
期間限定イベント	事前エントリー制 ウォーキング ラリー	参加エントリー期間 春 2025年3月21日～4月 6日 秋 2025年8月18日～8月31日 個人目標 1日平均 8,000歩 チーム目標 1日平均 6,000歩	春 健康の日 2025年 4月7日～5月18日 秋 2025年 9月1日～9月30日	●個人で達成した場合 400ポイント ●チームで達成した場合 100ポイント ●個人・チーム両方で達成 最大 500ポイント	春 7月上旬 秋 11月上旬
	睡眠チャレンジ	快眠を目指して 自律神経を整える生活習慣にチャレンジ。	夏・冬	●達成基準を満たした場合 200ポイント	実施期間終了から 約1か月後
	健康クイズ (eラーニング)	教材を全て読了かつ全問正解するとポイント付与 何度もやり直し可能!	2025年 7月・9月	●達成基準を満たした場合 100～300ポイント	実施期間終了から 約1か月後
	元気UP キャンペーン	お好きな生活習慣改善コースを選んで 2か月間チャレンジ。	2025年 10月～11月	●達成基準を満たした場合 最大 500ポイント	2026年1月上旬

Pep Upのユーザー登録をしていない方は、まず新規登録を!



登録案内もしくは  
医療費のお知らせ  
に同封している  
ユーザー登録方法  
に沿って新規登録  
をお願いします。



登録案内をなくされた方は、登録に必要な「本人確認用コード」  
を、イオン健保HPのPep Up専用ページで再発行申請してから  
新規登録をお願いします。



まずは  
登録してね!



Pep Upはあなたの健康状態・医療費・お薬手帳を表示し、  
健康イベントや健康情報であなたの健康をサポートするイオン健康保険組合のWEBサービスです。

イオン健康推進室・イオン健康保険組合