

PERSONAL WALKING RALLY 2025

目標歩数を達成して

Pepポイントをゲットしよう

更に

期間中に指定の口腔ケアに取り組んでコラボ・ポイントを追加でゲットしよう！
(詳しくは実施要領ご参照)



達成賞で

300 ポイント

優秀賞で

500 ポイント

コラボポイントで

更に 200 ポイント

開催期間

2025 7/1 TUE ~ 7/31 THU

申込期間

2025 6/17 TUE ~ 6/30 MON

参加方法

Pep Up内ウォーキングラリー特設ページより参加いただけます。

※ 参加は申込期間中のみ可能です。申込期間を過ぎると参加できません。

ポイント付与の条件

達成賞

実施前後に行うアンケートの両方に全問回答し、かつ完走(期間中の全日、歩数入力)された全参加者に1人300Pepポイント

優秀賞

達成賞をクリアし、1日当たり平均歩数が8,000歩以上の全参加者に、1人500Pepポイント

コラボ
ポイント

達成賞をクリアし、次の条件を満たした方

- ・条件① 実施期間最終日(7月31日)までに健保の「[歯周病リスク検診\(無料\)](#)」を申し込んだ方に100Pepポイント
 >但し、被保険者(本人)が検診を受ける場合に限りです。
 >既に、検診を申込済みの方も対象となります。
- ・条件② 実施期間最終日(7月31日)までにPep Upのサイトで開講している「[歯のeラーニング](#)」で提供している4コース全てを実施期間中に受講された方に100Pepポイント(各コースの受講時間は10分弱です。)

Pep Upはこちらから



Pep Up
ログインURL
https://pepup.life/users/sign_in

ヘルスケア
プラットフォーム



ポイントためて

ほしい商品と
交換しよう！

amazon gift card

R
POINT

ポイント



2025年度「パーソナルウォーキングラリー」実施要領

1.実施期間

2025年7月1日(火)～2025年7月31日(木)の1ヵ月間

2.参加対象者

ほくでん・ほくでんネットワークの従業員

3.参加単位

個人単位

4.エントリー期間(ウォーキングラリー開始後はエントリーできませんのでご注意ください。)

2025年6月17日(火)～2025年6月30日(月)

5.参加申込方法等

＜次の流れで取り組んでいただきます＞

エントリー期間(6/30まで)	イベント期間(7/1～7/31)	イベント終了後(8/1以降)
実施前アンケートに回答 ⇒ 参加エントリー(以下参照)	毎日歩数入力	実施後アンケートに回答

＜具体的な参加方法は、以下の手順でお願いします＞

PepUp を利用できる方

- エントリー期間中(6月30日迄)に[こちら](#)から実施前アンケートにお答え下さい(必須)。
回答後、健康ポータルサイト「Pep Up」にログインし、ウォーキングラリーの参加ページへアクセス
- 参加ページにあるウォーキングラリーの詳細を確認し「参加する」をクリックし、期間中は日々歩数を入力して下さい。参加方法が不明の場合やアプリを利用した歩数連携等の詳細は、『[2025年度 パーソナルウォーキングラリーのご案内](#)』をご参照下さい。

PepUp を利用できない方(個人記録表使って参加する場合)

- (直近に被保険者になられた方、受入出向者・一部嘱託社員の方等で被保険者ではない方)
- エントリー期間中(6月30日迄)に[こちら](#)から実施前アンケートにお答え下さい(必須)。
- 回答後、歩数を記録する「個人記録表」を同じく[こちら](#)から取得され、日々の歩数を毎日入力し、8月5日(火)迄に「個人記録表」を事務局までメールにて送付願います。

＜アンケートを見れない方(あいぱーくを閲覧できない方)＞

エクセル版を[こちら](#)から取得され、8月5日(火)迄に事務局まで送付願います。

6.歩数集計方法

スマートフォンアプリ連携・手動入力・Fitbit連携・Garmin連携・OMRON連携

1日の有効歩数上限 30,000歩(上限を超えた歩数は反映できません)

7.手動による歩数の入力期限

2025年8月5日(火)23:59

8.ポイント付与の条件(付与日:9月1日)

達成賞	実施前後に行うアンケートの両方に全問回答し、かつ完走(期間中の全日、歩数入力)した全参加者に1人300Pepポイント
優秀賞	達成賞をクリアし、1日当たり平均歩数が8,000歩以上の全参加者に、1人500Pepポイント
コラボポイント	達成賞をクリアし、次の条件を満たした方 ・条件① 実施期間最終日(7月31日)までに健保の「 歯周病リスク検診(無料) 」を申し込んだ方に100Pepポイント ➢但し、被保険者(本人)が検診を受ける場合に限りです。 ➢既に、検診を申込済みの方も対象となります。 ・条件② 実施期間最終日(7月31日)までにPep Upのサイトで開講している「 歯のeラーニング 」で提供している4コース全てを実施期間中に受講された方に100Pepポイント(各コースの受講時間は10分弱です。)

9.その他

- ・レース期間中のランキングは **PepUp** で確認できます。
- ・実施後アンケートは、別途ご案内いたします(ラリー最終日にご案内予定)。
- ・歩数計は貸与しませんので、ご自身の万歩計、スマートフォン・ウェアラブル端末等をご活用下さい。
- ・**PepUp** を利用できない方は、ポイント付与はありませんが、「実施前後のアンケートに回答」および「個人記録表」を健保組合へ提出(メール)いただき、「達成賞」および「優秀賞」に該当された際には、粗品を進呈いたします。

【事務局】・問い合わせ先 人事労務部 労務安全グループ 濱(ほくでん健保):80-2581

・アンケート・個人記録表の提出先メールアドレス(担当:濱宛) y-hama@hepc.co.jp