

2026年9月15日

被保険者各位

川崎汽船健康保険組合

健康増進アプリ「Pep Up」利用による
健康保険組合主催ウォーキングラリーを開催します

今年から新健康増進アプリ「Pep Up」によるウォーキングラリーを実施します。
Pep Up ならではの趣向を盛り込んだ楽しいイベントを展開し、目標達成の方には Amazon ギフトカードや PayPay ポイント、楽天ポイント等と交換できる「**Pep ポイント**」をもれなくさしあげます。
これまで Pep Up を使ったことのない方も、ぜひこの機会にご参加ください。

- 開催期間 2026年10月1日（木）から10月31日（土）までの31日間
- エントリー 2026年9月15日（火）から10月18日（日）
- 対 象 者 当健保の被保険者（ご本人）及び被扶養者である配偶者（※）
 ※ 配偶者の方は、以下のフォームからお申し込み頂くと登録のご案内を郵送します。

<https://forms.gle/rvNC5gHnK7XQWU9dA>



- 実施要領 健康増進アプリ「Pep Up」で期間中の歩数を記録
 生活習慣病やメタボリックシンドロームの予防に最も効果的とされる1日平均8,000歩をめざ
 しましょう！ 期間中**1日平均8,000歩**を達成した方には**200 Pep ポイント**、**5,000歩**達成で
 も**100 Pep ポイント**、**10,000歩**を達成した方には**300 Pep ポイント**をさしあげます。
 ☆ 健康習慣を身につけて頂くことが目的であり、歩数を競うイベントではありません。過度の歩
 きすぎとならないよう、1日あたりの歩数は50,000歩を上限とします（50,000歩を超えて歩
 いてもそれ以上記録されません）

- 参加方法 Pep Up アプリ登録後、「健保からのお知らせ」からエントリーしてください。
- アプリ登録・操作のお問い合わせ先
 ■ Pep Up カスタマーサポート（営業時間：10:00～18:00（土日祝日を除く））
 ・ 回答返信：3営業日以内
 ※ お電話での回答窓口はありませんので、以下のお問い合わせフォームにてご連絡ください

<https://pepup.life/inquiry>

添付： ウォーキングラリーチラシ

以上

ぶらり旅さんぽ 東海道十次

今じゃ東海道、車や鉄道で行きや、ひとつ飛び。便利な時代だねえ〜。
たまには散歩気分で東海道五十三次ならぬ、十次(じゅうつぎ)で
宿場町を旅してみようじゃないかい。さあ、京都へいこう。

新

ウォーキングラリー開催

三條大橋

大津宿

四日市宿

岡崎宿

濱松宿

掛川宿

藤枝宿

沼津宿

小田原宿

藤沢宿

川崎宿

日本橋

あっが
お供!やす!



©JMDC Inc.

開催期間

10/01 THU ~ 10/31 SAT

申込期間

09/15 TUE ~ 10/18 SUN

申込方法

Pep Up内ウォーキングラリー参加ページより
※申込期間を過ぎての参加はできません。

1日8,000歩
以上で

1日5,000歩
以上で

1日10,000歩
以上なら

200

100

300

ポイント
GET!

なんと!

貯めたポイントは
電子マネーや
欲しい商品と
交換できる!

GET!



参加にはペ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
をご用意ください

2.スマホまたはPCからご登録後、
ウォーキングラリー参加ページへGO

<https://pepup.life/users/sign.in>

PepUp.

ペップアップ



川崎汽船健康保険組合