

歩いて！学んで！貯めよう！

pepUp・ポイントボーナスキャンペーン

地方職員共済組合員向けの健康情報提供サイト「PepUp(ペップアップ)」でおトクにポイントを貯めることができるキャンペーンを開催します！この機会にPepUpに登録し、ぜひキャンペーンにご参加ください！



まずは登録！

1 「登録はこちら」のQRコードを読み取る。



登録は
こちら



登録方法
くわしく
はこちら

2 メールアドレスとパスワードを設定する

3 届いたメールのURLをクリックする

4 本人確認用コードと生年月日で認証する

以下のどちらかへお問い合わせください！

- ご所属の健康管理担当者
- 福利厚生室

※PepUp登録に関するはがきをお持ちの方はそちらをご確認ください。



pepUp・とは？

地方職員共済組合で実施している「WEBによる個別性の高い情報提供事業」の一環です。組合員が自らの健康状態を認識するとともに、健康的な生活習慣の重要性に対する理解を関心を深め、主体的に健康の維持・改善活動を行うきっかけとなるような意識づけを行うために健康情報提供サイトとして『PepUp』を利用しています。

どんなことができる？

見る

経年の健康診断結果
お薬手帳

知る

自分の健康年齢
健康に関する情報

参加する

ウォーキングラリー
プレゼントキャンペーン

貯まる

毎日歩く健康情報の閲覧 イベントに参加等でポイントが貯まる！
AmazonギフトカードやPayPayポイントに交換できる！

キャンペーン① 歩いてポイントGET！



ふれんどウォークのポイント5倍！

「ふれんどウォーク」はPepUpで通年実施しているウォーキングイベントです。毎日の歩数が目標地点（5,000歩/8,000歩/10,000歩）に到達するごとにシャベルを手に入れ、翌日にごほうび（=ポイント）をほりほりすることで、ポイントを獲得する機能です。今回は通常分に上乗せしてポイントを付与します！

期間

令和8年1月1日(木) ➞ 令和8年1月31日(土)

※令和8年1月2日～令和8年2月1日に「ほりほり」できた分が上乗せ対象となります。

付与
ポイント



- 5,000歩：通常は1pt ……
- 8,000歩：通常は2pt ……
- 10,000歩：通常は3pt ……

5pt !

10pt !!

15pt !!!

毎日8000歩
歩いたら…
約300Pt♥

※上乗せ分のポイントは、翌月に付与されます。

ふれんど
ウォーク
参加方法

1

PepUpアプリ「その他」→「外部連携サービス」より、お手持ちのスマートフォンのアプリと連携し、歩数を反映する。

- ヘルスケア (iPhone)
- Google Fit (Android) ※連携は「ヘルスコネクト」を経由

連携方法
くわしく
はこちら



2

PepUpホーム画面の「健康チャレンジ」内にある、右記のバナーをタップ。



ふれんどウォーク | Pep Up主催の
ウォーキングラリー
ふれんど一緒に、毎日あなたのペースで
歩きましょう！

3

チュートリアルを再生後、ふれんどウォークへの参加が完了。

4

歩く!!
→翌日に右記のボタンを押下し、ごほうび（=ポイント）をほりほりする。



以下の方と所属には景品等をプレゼント!
どんどん歩いて、ポイントも景品もGET

歩数の上位10名！

ひとりあたりの平均歩数が最も多い所属！

PepUp登録率が最も多い所属！

※景品等の詳細は後日デスクネットインフォメーション等でお知らせします。

ふれんど
ウォークの
詳細は
こちら



キャンペーン② 学んでポイントGET！



最大
300Pt!

eラーニングのアンケートに答えて100ポイント！

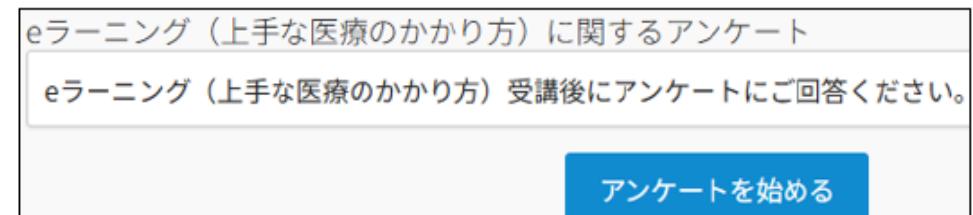
PepUpで配信される3つのテーマに関するeラーニングを受講し、アンケートに回答いただいた方へ、ひとつのアンケートにつき100ポイントをプレゼント！

- 1 PepUpのホーム画面にある「共済のからのおしらせ」にある“eラーニングのバナー”より受講ください



- 2 受講後に「共済からのおしらせ」よりアンケートへ回答ください

※アンケート画面イメージ



アンケートを始める

eラーニング メニュー

※各テーマ配信期間・アンケート回答期間が異なります

テーマ1

上手な医療の かかり方



医療の仕組みや子どもの医療、薬との付き合い方を学び、上手な医療のかかり方について出来ることからはじめましょう。

講座名

Vol.1 医療の仕組みと医療機関との関わり方

Vol.2 ケース別上手な医療のかかり方

配信期間

令和7年12月1日～令和7年12月31日

アンケート
回答期間

令和7年12月1日～令和8年1月15日

テーマ2

今から知っておきたい

ロコモ



ロコモティブシンドローム（通称：ロコモ）は移動するための機能が低下した状態で、進行すると要介護や寝たきり状態になる可能性が高くなると言われています。早めのロコモ対策を行っておくことが重要です！

講座名

Vol.1 ロコモティブシンドロームの基礎知識

Vol.2 今日から始めるロコモ対策

配信期間

令和8年1月1日～令和8年1月31日

アンケート
回答期間

令和8年1月1日～令和8年2月15日

テーマ3

知って
おきたい

女性の 健康

女性がいつまでもイキイキと自分らしく過ごせるように、女性の身体の変化や病気について知っておくことはとても重要です。

このeラーニングでは、女性のライフステージごとの、月ごとの変化や病気について学べます。男性にも知りたい内容となりますので、積極的に受講しましょう。

講座名

Vol.1 女性の体の変化を理解しよう

Vol.2 子宮内膜症と子宮筋腫

Vol.3 子宮頸がん

配信期間

令和8年2月1日～令和8年2月28日

アンケート
回答期間

令和8年2月1日～令和8年3月10日