

中国電力健康保険組合  
被保険者のみなさまへ

中国電力健康保険組合

## 「ちゅうでんけんぽウォーキングラリー2023秋」の実施について(ご案内)

ウォーキングは有酸素運動で脂肪燃焼効果が高く、運動不足の解消、肥満や生活習慣病の予防など様々な効果が期待できることから、自主健康づくりの積極支援策として『ウォーキングイベント』を実施いたします。

つきましては、この機会に**P e p U p**のユーザー登録がお済みでない方はぜひご登録いただくとともに、職場やご家庭等でお声掛けのうえ、みなさま奮ってご参加いただきますようお願いいたします。

### 記

#### 1. 目的

P e p U p を利用した健康づくりイベントへの参加を通して、生活習慣病予防の動機付けを行うとともに、自主的な運動習慣の確立を支援することで被保険者とその家族の健康保持増進を図る。

#### 2. 前回からの変更点

##### ① 称号機能「企業鮮士：出世ウオキング」の実施

歩数を積み重ねると出世魚のようにキャラクターが成長し、称号と役職がもらえます。

##### ② 遡り入力可能日数の設定

タイムリーに順位を反映させるため、歩数の入力可能な日数を7日間に設定します。



#### 3. 対象者

P e p U p にユーザー登録を行っている加入者

#### 4. 実施期間

令和5年10月1日(日)から10月31日(火)までの1か月間

#### 5. 実施内容

ウォーキングラリーの参加希望者が歩数計を準備のうえ参加し、その結果をP e p U p に入力することとします。

## 6. 参加単位

個人およびチーム（チーム編成は5名～30名までとします。）

※5名未満のチームについては、チームランキングに表示されません。

## 7. 参加募集期間

令和5年9月13日（水）から9月30日（土）まで

※10月1日以降は参加手続きを行うことができませんので、ご了承ください。

## 8. 参加手続き

Pe p Up内のウォーキングラリー参加画面（9月13日開通）で「ちゅうでんけんぼウォーキングラリーマニュアル」をご参照のうえ、Pe p Upから参加手続きを行ってください。

## 9. 歩数入力方法

手入力 / アプリ連携 / Fitbit連携 / Garmin連携

なお、1日の有効歩数上限は「30,000歩」です。

※有効歩数上限を超えた歩数はウォーキングラリーに反映されません。

※手入力をされる場合は歩数計に表示された実際の歩数を入力してください。

## 10. 遡り入力可能日数

7日間

【注意】8日以上前の「歩数」は入力できませんので、定期的に「歩数」を入力しましょう。（例：最終日10月31日の歩数は11月7日まで入力が可能です。）

## 11. Pe pポイントの付与

〈個人賞〉500Pe pポイント

1日平均「5,000歩」（実施期間中に155,000歩）を達成した方

〔参考〕5,000歩の目安時間・・・45～50分

※上記に加え、成績優秀者には次のとおりPe pポイントを付与します。

〈個人優秀賞〉1,000Pe pポイント

個人成績の上位100名の方

成績優秀者となられた方には、たくさん歩く秘訣などをお伺いして皆さまの参考とさせていただきますので、ご協力をおねがいします。

〈チーム優秀賞〉500Pe pポイント

チーム成績（チーム一人平均歩数）上位20チームの登録者全員

※5名未満のチームについては、チーム優秀賞の対象となりません。

## 12. Pe pポイント付与日（予定）

令和5年11月17日（金）

### 13. その他

- ・個人およびチーム成績（ランキング）はPep Up内で確認できます。
- ・本ウォーキングラリーへの参加で、Pep Up一周年記念キャンペーン（9月1日～30日開催）のうち「貰おうキャンペーン」の当選確率が2倍になります。なお、詳細は別途お知らせします。
- ・本ウォーキングラリーへの参加についてはPep Upのユーザー登録が必要となります。この機会にぜひご登録をお願いします。**なお、ユーザー登録に際し、「本人確認用コード」がわからない方は次の方法によりご登録ください。**

対象者	方法
スマートフォンと公的身分証※を利用する方	以下のURLから「Pep Up オンラインユーザー登録」にてユーザー登録を行ってください。 ご登録後は審査承認を経てPep Upをご利用いただけるようになります。（審査期間：原則0日、最大5日） <a href="https://pepup.life/users/ekyc/tjY5ngtc/sign_up">https://pepup.life/users/ekyc/tjY5ngtc/sign_up</a>
※公的身分証：運転免許証、マイナンバーカード、在留カード、運転経歴証明書	
上記以外の方	以下のURLから「Pep Up ユーザー登録申請フォーム」にご登録ください。 本人確認用コード等のユーザー登録に必要な情報をハガキで郵送いたします。ハガキ到着後にあらためてオンラインでユーザー登録していただくこととなりますが、ハガキ到着まで最長7日程度かかりますので、お早めにご申請ください。 <a href="https://pepup.life/users/ekyc/hHP5dWpW/issues/new">https://pepup.life/users/ekyc/hHP5dWpW/issues/new</a>

以上

中国電力健康保険組合  
代表電話：082-544-2844  
メールアドレス：tkenpo@pnet.energia.co.jp

#### 【Pep Upのユーザー登録、使い方に関するお問い合わせ】

まずは「Pep Up よくある質問」をご確認いただき、それでも解決しなかった場合は、「Pep Upカスタマーサポート（お問い合わせフォーム）」をご利用ください。

Pep Up よくある質問

<https://support.pepup.life/hc/ja>



Pep Upカスタマーサポート

<https://pepup.life/inquiry>

