

歩いて



たまる

読んで



たまる

健康になると



たまる



健康マイレージの活動登録ツールは  
**2025年4月**から  
 新ツール (Pep Up) に変わります！  
**(KENPOSは3月末で終了)**

ポイントは好きな商品に交換！

amazon gift card

R POINT

ポイント

POINT



さあ、**Pep Up** を登録しよう！

(登録手続きには、別途

3月末頃送付される登録案内に記載の本人確認コードが必要です)

家族で健康活動に取り組み

健康とポイントを手に入れよう！

# Pep Upであなたの健康がわかる、ポイントもたまる。

Pep Up (ペップアップ) はあなたの「健康年齢」を維持改善するためのヘルスケアプラットフォームです。健康情報を一つにまとめ、あなたの状態を見える化し、健康活動をサポートします。

しばいぬと自分のペースで歩こう  
「ふれんどウォーク」



1日5,000歩以上でしばいぬがシャベルを発見！シャベルでほりほりするとPepポイントがもらえます。

カラダ年齢がわかる  
「健康年齢」



健康年齢は健康診断や人間ドックの結果からあなたの健康状態が何歳相当かを表す健康の指標です。



健康づくりでご褒美ポイント  
「健康チャレンジ」



ウォーキングや生活習慣の改善行動に取り組みながらポイントもたまるイベントを開催。毎日手軽にポイントがたまります。

隙間時間に学んでポイント  
「健康記事」



健康記事を読んで評価するとポイントがもらえます。大人気コンテンツ「メタボ川柳」も絶賛連載中！

他にも健康づくりをサポートする機能が充実



- ・健診結果の確認
- ・お薬手帳
- ・ワクチン接種記録
- ・日々の記録
- ・健康レシピなど

fitbitプレゼントキャンペーン実施中！



Pep Upにご登録いただくと、毎月抽選でFitbitをプレゼント！

健康マイレージ制度の内容（ポイント付与条件等）については  
[健康保険組合ホームページ](#)をご確認ください

└健康づくり編

└健康マイレージ制度



住友商事健康保険組合

TEL : 06 - 6220 - 6172