

2019年度

# PepUp チャレンジメニュー

 獲得ポイント  
3年間有効

思い立ったが吉日、今日から自分発で健康に良いことを始めてみませんか！

PepUpをご利用いただくと、健診結果・日々の記録(歩数・体重・血圧等)・医療費通知などの健康情報をスマホやPCで一元管理できます。また、通年メニューや「春・夏・秋・冬」の季節ごとに開催されるチャレンジイベントに挑戦すると、いろいろな商品に交換できるポイントも獲得できます。まだ利用していない方は、マツダ健保がお送りしたご案内の手順に従って「ユーザー登録」してください。

(注)PepUpをご利用いただけるのは、被保険者(従業員)と被扶養配偶者の方です。

少しがんばれば  
年間 **3000ポイント以上**  
獲得可能！

2019年度チャレンジメニュー (詳しくはPepUp上でご確認ください)		最大ポイント	対象者
春	<b>月間ウォーキングチャレンジ</b> ・チームで、個人で参加!	600 P	全員
夏	<b>健康クイズチャレンジ</b> ・目指せ、健康博士!	300 P	全員
秋	<b>月間ウォーキングチャレンジ</b> ・春でできなかったことに再挑戦!	600 P	全員
冬	<b>体重測定チャレンジ</b> ・レコーディングダイエットに挑戦!	300 P	全員
通年	<b>年間ウォーキングチャレンジ</b> ・PepWalkでポイントGet!	1,000 P	全員
	<b>健康記事閲覧チャレンジ</b> ・おすすめの健康記事が届きます	100 P	全員
	<b>医療費確認チャレンジ</b> ・毎月確認すれば50Pもらえる	600 P	UP! 全員
	<b>健診結果改善チャレンジ</b> ・健診結果がA判定なら文句なし	1,000 P	UP! 注)健診受診者
	<b>健診受診チャレンジ</b> ・健診を受けるだけ!	1,000 P	UP! 40歳以上の配偶者

注)血液検査を含む健診受診者です。

注1. 月間ウォーキングチャレンジでは、健保が設定した条件の達成で獲得できるポイントの他に、抽選によるポイントも予定しています。

注2. 健康クイズチャレンジは、血圧や血糖など6つのカテゴリーのクイズに回答します。1カテゴリー正解すごとにポイントを獲得できます。正解するまで何度でも挑戦できます。

注3. 体重測定チャレンジは、1か月間体重記録に挑戦します。設定された期間以上記録するとポイントを獲得することができます。

注4. 健診受診チャレンジは、配偶者の方が健診を受けると、1000ポイント獲得できます。

注5. 健診結果改善チャレンジは、血液検査を含む健診を受診された方が対象です。健康年齢が実年齢よりも若い場合や、各健診値が前年よりも改善もしくは基準内の場合にポイントを獲得することができます。

注6. 年間ウォーキングチャレンジ(PepWalk)は、1日8千歩達成で毎日くじを引くことができます。豪華賞品が3ポイントが当たります。

注7. 健診結果により、おすすめの健康記事が配信されます。ポイントが付与される記事もあります。

注8. 毎月配信される医療費通知を確認すると、50ポイント獲得できます。病院に行っていない月の通知もポイントの対象ですので、毎月忘れずに医療費確認するためにPepUp設定メニューから「0円でもメールを受け取る」にチェックを入れましょう。

※ 上記メニューのほかに、健保連ウォーキング参加ポイントや各種キャンペーンも予定しています。

※ チャレンジメニューの内容は予告なく変更することがあります。

※ PepUpは、登録・利用料無料です。