

期間限定イベント

10~12月



1~2月



3月



2026年12月まで
2000ポイント

ポイント一覧2026

付与内容		タイミング	ポイント数
初回登録	Pep Up初回登録完了	即時	600ポイント
健康記事	新しい記事を読み、クイズに正解	即時	1ポイント/記事
ふれんどウォーク	5,000歩以上歩いた翌日にPep Upにログインし「ほりほり」する	即時	5000歩/日 1ポイント、8000歩/日 2ポイント 10000歩/日 3ポイント
10-12月	ほりほりWボーナス ふれんどウォークにボーナスポイント	翌月 まとめて	5000歩/日 1ポイント、8000歩/日 2ポイント 10000歩/日 3ポイント（上記に追加）
1-2月	体重測定 チャレンジ 体重を2ヶ月で40日以上記録	翌月	500ポイント
3月	健康クイズ 健康クイズに全問正解	即時	1カテゴリ全問正解 50ポイント 全6カテゴリ全問正解+200ポイント
特定保健指導	指導を完了する（年度に1回）	結果 到着後	500ポイント
健診結果改善 チャレンジ	健診結果による（年度に1回）	結果 到着後	最大2200ポイント

注) 健診や指導のポイント付与には4~6ヶ月程度のタイムラグがあります

年間7000ポイント
獲得のチャンス！



設定項目	前年度判定	今年度判定	ポイント数
健康年齢	—	実年齢との差 -0.1歳~5歳	-0.1歳で20ポイント (※上限1,000ポイント)
肥満度 (BMI)	A	A	200ポイント
	データなし・C	A	140ポイント
その他の項目 収縮期血圧/拡張期血圧 空腹時血糖/HbA1c HDL/LDL/中性脂肪 γ-GTP/ALT(GPT)/AST(GOT)	A	A	100ポイント
	データなし・ B・C・D	A	70ポイント
	C・D	B	30ポイント

ご家族（被扶養者）限定 健診受診推進キャンペーン2026

NEC健保の健診受診または健診結果提出で
500ポイント

パート先や市町村など他で健康診断を受けられた場合も、
Pep Up で健診結果申請または
郵送で健診結果・質問票を健保へ送付いただくことで
ポイント付与の対象となります（年度に1回）
（詳しくはNECけんぽHPで「健診結果送付」と検索）

ご登録方法やご質問などございましたら、
お問い合わせフォームよりご連絡ください。

Pep Upお問い合わせフォーム
<https://pepup.life/inquiry>

