

2025年度 年間イベント・ポイント一覧

■2025年度 イベント・ポイント一覧(予定)

季節毎のイベント	健康づくりメニュー			開催時期	獲得ポイント
	春	①体重測定チャレンジ ②ふれんどウォークWポイントキャンペーン	①毎日体重の記録を付けよう ②ふれんどウォークに挑戦	6月1日～6月30日 (30日間)	① 800P(仮) ② 記録状況により + 1～3ポイント
	夏	Eラーニング(2項目)	●健康に対する理解を深めましょう 教材1：女性の健康・乳がん 教材2：生活習慣病・高血圧	8月1日～8月31日 (30日間)	500P
	秋	3社合同ウォーキングラリー	●IHIグループ、住友重機械工業、 三井E&Sの3社による初の合同 ウォーキングイベントです!!	10月1日～10月31日 (30日間)	個人 1000P チーム 500P 特別ポイントも用意
	冬	健康アタック	●自分に合ったコースを設定 【生活習慣を整えよう(食事・睡眠メイン)】	1月13日～3月13日 (60日間)	1000P

その他のメニュー	健康づくりメニュー			開催時期	獲得ポイント
	PepUPへの初回登録	●まだご登録されてない方	—	—	500P
	日々の記録	●体重・血圧・睡眠時間	—	—	1P×3項目×365日
	健診結果改善チャレンジ	●あなたの健康年齢・改善度は?	—	—	最大1550P
	歯科受診	●年に一度は歯科検診を受けよう	4月～10月受診 5月～11月申請	—	2500P(1回まで)
	インフルエンザ予防接種	●年に一度の予防接種を受けよう	10月～3月	—	現金支給2,500円
	健康記事の閲覧	●あなたにあった健康記事が届きます	—	—	1～3P×12回
	ふれんどウォーク	●歩いた歩数に応じて、ごほうび ポイントがもらえる	—	—	最大3P×365日

■ポイント交換カテゴリー一覧

カテゴリー	商品内容(更新あり)
ポイント・商品券	PayPayポイントやAmazonギフトカードなど
キッチン用品	トースター、電気ケトル、コーヒーメーカーなど
食品・飲料	米、みそ、飲料、肉や魚のギフトセットなど
日用品	電動歯ブラシ、体温計、石鹼・洗剤ギフトなど
美容	ヘッドマッサージ機、美顔器など
カタログギフト	肉や魚、SDGsに貢献する商品など
家電	体重計、クリーナー、モバイルバッテリーなど
スポーツ・アウトドア	ヨガボール、卓上グリル、fitbitなど
寄付	日本赤十字、あしなが育英会、日本ユニセフ協会
その他	クッション、防災セット、ペアグラスなど