



P e p U p ~ふれんどウォーク

健康づくりをサポートするWEBサービス「P e p U p」の中で、楽しく毎日の活動量を増やすことに役立つ〈ふれんどウォーク〉をご紹介します。「P e p U p」を利用できる方は、組合員、40歳以上（年度内に40歳到達する方を含む）の家族です。まだ「P e p U p」をご登録されていない方は是非この機会にご利用ください。

■ ふれんどウォークとは

P e p U pの日々の記録に登録された**1日の歩数によって、翌日にごほうび（P e pポイント）を獲得**できる機能です。

* ごほうびで獲得できるポイントは、5,000～7,999歩で**1ポイント**、8,000～9,999歩で**2ポイント**、10,000歩以上で**3ポイント**です。

■ ふれんどウォークの使い方

① ホーム画面から、ふれんどウォークを開きます。



② 操作説明を確認後、「ふれんどと散歩をはじめる」を選択すると、エントリーが完了します。翌日以降のエントリーは不要です。

③ 1日5,000歩以上歩いたら、その翌日に「ごほうびをほりほりする」を選択し、P e pポイントを獲得します。

エントリー当日から、前日の歩数に応じてP e pポイントを獲得することができます。

※ さかのぼって歩数登録をすると、P e pポイントを獲得することができません。

※ P e pポイントを獲得できるのは、5,000歩以上歩いた翌日のみです。

さんぼしてシャベルを集めて・・・



(画面はイメージです)



- 歩数の計測は、体を動かす際に**万歩計やスマートフォンを持ち歩く**、または**ウェアラブル端末**（Apple Watch、Fitbit、Garmin、等）**を手首に装着する**ことで計測できます。
- 日々の記録については、[2024年1月の保健師eye's](#)をご覧ください。
- P e p U pに歩数の登録をする方法については、[こちら](#)をご覧ください。

※ ヘルスケアやGoogle Fitなどのスマホアプリ、ウェアラブル端末（Fitbit、Garmin）等で歩数を取り込む場合は、**日々の記録メニューを開いてデータを更新**しておきましょう。

■ ウォーキングを続けるコツ

普段歩く機会が少ない方は、いつもの近場へ行く道を遠回りして歩くなど、徐々に歩数を増やすことがおすすめです。**目標を決めてご自身のペースで楽しみながら取り組んでみましょう。**