



(2026年度予定 ※予定は変更となる場合があります)

イベント	時期	ポイント獲得条件	Pepポイント
初回登録(☆期間限定)	初回登録時のみ	2026年12月末までの登録	1,500p
初回登録	初回登録時のみ	2027年1月以降の登録	1,000p
健康診断結果改善チャレンジ	通年	前年度の健康診断結果と比較し、健康年齢が実年齢よりマイナス/BMIがA判定	健康年齢:実年齢より-0.1歳毎に10p(最大1,500p) BMI: 100p
日々の記録	通年	体重/体脂肪率/血圧/心拍/歩数/睡眠時間を記録する	各項目1p/日
医療費のお知らせ	通年	医療費のお知らせを確認する	10p/月
ふれんどウォーク	通年	1日5,000歩以上	5,000歩: 1p 8,000歩: 2p 10,000歩: 3p
ほりほりWボーナス (ふれんどウォークにポイント上乘せ)	通年	1日5,000歩以上	5,000歩: 10p 8,000歩: 20p 10,000歩: 30p
健康記事の閲覧	通年	記事を読覧してクイズに正解	1p/記事
ウォーキングラリー	10~11月	設定歩数達成	最大1,500p/回
健康クイズ	9月	6カテゴリ全30問のクイズ正解	カテゴリ毎の正解で50p(最大300p)
体重測定チャレンジ	12~1月	期間内に毎日体重を記録する	期間中20日以上記録で300p

