

全国土木建築国民健康保険組合からのお知らせ

「どけぼんウォーク 2026 春」のご案内

組合で導入している被保険者専用サイト Pep Up（ペップアップ）で、春のウォーキングイベント「どけぼんウォーク 2026 春」を以下のとおり開催します。

6月30日（火曜）まで、Pep Up の新規登録キャンペーンを行っており 500 ポイントプレゼントしております！この機会にご登録をよろしくお願いたします。

● 「どけぼんウォーク」とは

「どけぼんウォーク」は、ウォーキング期間中の歩数を競うウォーキングイベントです。

どこかに集まる必要はなく、スマホ・PC から歩数を登録すればOK！

チーム人数の上限はありませんので支店や部署でチームが作れます。コミュニケーションの促進のきっかけとして、チームでのご参加をお勧めしておりますが、お1人でも参加できます。たくさんの方のご参加をお待ちしております。

組合 HP「どけぼんウォーク」のページ (<https://dokenpo.or.jp/pop/detail1894>) もご参考にしてください。

● 「どけぼんウォーク 2026 春」の日程

- ・ エントリー期間 4月 1日（水曜） ～ 5月 30日（土曜）
- ・ ウォーキング期間 5月 1日（金曜） ～ 5月 31日（日曜）
- ・ 歩数入力期間 5月 1日（金曜） ～ 6月 3日（水曜）
- ・ 結果発表期間 6月 5日（金曜） ～ 6月 30日（火曜）

※ウォーキング期間最終日の前日までエントリーできます。途中参加の場合は5月1日（金曜）からの歩数を入力してください。歩数入力のない場合は、集計結果が少なくなります。

● 1日の歩数上限

20,000 歩（1日の歩数が 20,000 歩を超えた場合は 20,000 として集計されます）

● 「どけぼんウォーク」で Pep ポイント獲得のチャンス！

- ・ チーム賞 **《ポイント増量しました！》**
チームの平均歩数に応じてポイント獲得（チーム成立条件は最少人数 2 名です）
【チーム平均歩数 5,000 歩以上 200 ポイント】（前回 100 ポイント）
【チーム平均歩数 8,000 歩以上 300 ポイント】（前回 200 ポイント）
【チーム平均歩数 10,000 歩以上 500 ポイント】（前回 300 ポイント）

- ・ 個人賞
個人平均歩数 8,000 歩以上で 200 ポイント

- ・ **【New】** どけぼん歩数登録ボーナス
期間中の歩数を締切日までに登録すると期間ごとに 50 ポイントプレゼント！

※期間中、未登録または 0 歩の日が 1 日でもある場合は付与対象外。

① 5月 1日～5月 15日 【締切日 5月 18日】

② 5月 16日～5月 31日 【締切日 6月 3日】

●参加方法

①Pep Up に登録

「どけぼんウォーク」への参加は Pep Up への登録が必要です。

【参考】

- ・「あなたの手元に健康のチカラを」([PDF](#))
- ・「ご登録方法」([PDF](#))

②「どけぼんウォーク」にエントリー

エントリーページ URL

<https://pepup.life/campaign/0f988e75161a4fe9a3422a3fa2cd7e15>

※2026年4月1日からエントリーページにアクセスできます。

③チームに参加してみよう！

チームに入らずお一人でも参加できますが、チームを新規作成し参加することや、既存のチームへ参加することができます。

④Pep Up に歩数を入力

Pep Up アプリをお使いの方は「自動連携」の設定で歩数が反映されますが、「どけぼんウォーク」ページ内で手入力も可能です。

※Pep Up に歩数が反映されていないと集計されませんので、連携状態の確認をこまめにしてください。

●マニュアル (PDF)

登録方法、歩数入力方法等の各種マニュアルを組合 HP 「どけぼんウォーク」のページに掲載しておりますのでご参考にしてください。<https://dokenpo.or.jp/pop/detail1894>

●「Pep Up」について

組合 HP 「Pep Up、始まります。」をご参考にしてください。

<https://dokenpo.or.jp/pop/detail1737>

●Pep Up へのお問い合わせについて

Pep Up の使い方に関するお問合せ・ご要望は、以下からお願いいたします。

<https://pepup.life/inquiry>

※Pep Up は、全国土木建築国民健康保険組合から委託を受けた(株)JMDC が運営しております。