



2026年 ウォーキングラリー開催のお知らせ



「PepUp」を使ったウォーキングラリーを開催します。

開催期間(10/1 ~ 10/31)中に達成した歩数に応じ、下記の通りポイントが付与されます。

- 1日平均**3,000**歩以上(合計93,000歩以上)で**150**ポイント
- 1日平均**6,000**歩以上(合計186,000歩以上)で**300**ポイント

獲得ポイントの付与は12月中旬を予定しています。

ウォーキングは有酸素運動で適度に筋肉を使うため、
メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の予防に効果的と言われています。
また、歩くことは**脳の活性化**や**ストレス解消**にも効果的です。
健康づくりのきっかけとして、是非ご参加ください。

期間中の歩数の
蓄積をブリの成長に
重ねています

キャラがアニメでびちびち動くよ

この円グラフは歩数で増えます。
ここがいっぱいになれば、次のキャラに変わるよ

毎日の歩数はココに出るよ

「株式会社 大波」の社員は日夜立派なブリになるため世間の荒波に立ち向かっている。社訓の「ギョの道徳し、されど日々歩みて健康なり」を合言葉に日夜ウォーキングに励むのである。

ワカナちゃん
ツバス次長
ワカシ係長
モジャコ社員

目標歩数10%で登場
目標歩数20%で登場
目標歩数5%で登場

ここから先は、実際に歩いて確かめよう！

ブリの成長段階は10段階表現しており、それに合わせ呼称も関西や北陸など各所での呼称も敢えて織り交ぜて、バラエティにしています。

【事前準備】

- PepUpへの登録が必要です(組合員と40歳以上のご家族が登録できます)。
- PepUpにログイン後、ウォーキングラリー参加ページより事前申し込みが必要です。
申し込み期間を過ぎると参加できません。



【ウォーキングラリーの注意事項】

- 歩数カウントについては、以下のいずれかの方法が必要です。
スマホアプリ連携(ios「ヘルスケア」/Android「ヘルスコネクト」)、Fitobit連携、Garmin連携、OMRON connect連携、手入力
※連携方法は表面掲載の二次元コードからご確認ください。
- 1日における有効歩数は20,000歩までです。これを超える歩数は無効になります。