



やることチャレンジのご案内

はじめに①

9月1日（金）から9月30日（土）まで
『やることチャレンジ』を開催いたします。

「やることチャレンジ」とは？



Pep Up「日々の記録」やること機能と連動をした、キャンペーン。生活習慣（食事、運動、睡眠等）の改善の動機づけを目的としたチャレンジです。

はじめに②

毎日スタンプをもらう夏休みの 「ラジオ体操カード」のような楽しみ



「チャレンジコース」を選択し、記録、入力をして「達成」を目指すもの

記録の「値」を評価するものではなく、自分が選んだ健康への取り組みに「日々触れること」に重きを置き、取り組んだか否かを記録した「実行」を評価するものです。

続けるためには、簡単であること、楽しいこと

達成するためには、記録行動が簡単な動きで実現できることが重要であると考えます。1クリックで記録が完了、そして、スタンプをもらうようなちょっとしたトキメキを設けています。

キャンペーン後も続けて取り組める、「日々の記録」との連動機能

設定した各コースの「やること」はPep Upの「日々の記録 やることリスト」機能と連動しています。キャンペーン終了後も取り組みを続けて記録していくことができます。

やることチャレンジ概要①

【事業内容】

自身で“チャレンジコース”を選択（複数選択可）し、実施期間中に20日以上実施し記録を入力したら500Pepポイントを獲得できます。

※1日に複数のチャレンジコースを達成の場合でも達成日数は1日としてカウントされます。

※複数のチャレンジコースの合計達成日数が20日以上でも達成となります。

例

例①朝ごはんを食べる×15日+ラジオ体操をする×5日=20日→500P

例②筋力トレーニングをする×20日=20日→500P

【チャレンジ期間】

2023年9月1日（金）～2023年9月30日（土）

【参加方法】

Pep UP「健保からのお知らせ」または当該バナーからエントリー

※実施期間中でもエントリーできます。

やることチャレンジ概要②

【チャレンジコース一覧】

(カテゴリー)

①kickake® (キッカケ) オンライン健康動画を見る ※Pep Upに掲載	他
②ストレッチをする	運動
③ラジオ体操をする	
④筋力トレーニングをする	
⑤寝る前にスマホは見ない	睡眠
⑥就寝時間を決め規則正しい生活リズムにする	
⑦朝ごはんを食べる	食事
⑧間食は1日1回までにする	
⑨アルコールは1杯(1缶)までにする	飲酒
⑩1日3回以上歯磨きをする	歯磨き

やることチャレンジ概要③

※Pepポイントは商品券、Amazonギフトカード、家電製品等と交換できます。

【達成賞】

500 Pepポイント



【達成条件】

自身で“チャレンジコース”を選択（複数選択可）し、期間中に20日以上実施し記録を入力することが必要です。

※1日に複数のチャレンジコースを達成の場合でも達成日数は1日としてカウントされます。

※複数選択の場合は合計達成日数が20日以上でも達成となります。

【記録入力締切】

2023年10月7日（土）23時59分まで

やることチャレンジのページの変化

「参加する！」
ボタンをクリックして
エントリー
※チャレンジ期間中もエントリー可

入力内容に不足がないか、
確認できる！！

エントリー開始
8/15～

チャレンジ期間
9/1～9/30

入力締め切り前期間
10/1～10/7

結果表示期間
～10/31

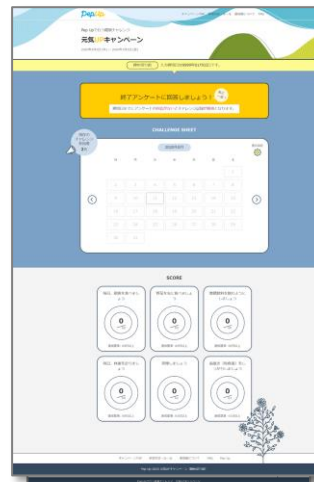
告知ページ

参加宣言ページ

チャレンジページ
(開催中)

チャレンジページ
(締め切り告知)

結果表示ページ



やることチャレンジの実施手順

エントリー
8/15~

チャレンジ期間
9/1~9/30

入力締め切り前
期間
10/1~10/7

結果表示
期間

参加宣言ページで
参加宣言する

取り組んだことに
チェックを入れる

入力内容に不
足がないか
確認

取り組み
結果を見る



目標達成!

チャレンジページへの導線

パソコン

健康チャレンジ

やることチャレンジ
〇〇〇〇年9月1日(〇)スタート!!

スマートフォン

健康チャレンジ

やることチャレンジ
〇〇〇〇年9月1日(〇)スタート!!

トップページの「健康チャレンジ」枠にバナーを表示。アクセスする時期によって告知ページやチャレンジページに自動的に遷移します。

エントリーするには、STEP1から2までの内容を確認、選択の上、STEP3の「参加する」ボタンを押して下さい。
参加するボタンを押したら、チャレンジ開始までお待ちください。

●STEP1 コースの選択

チャレンジで選択できるコースが表示されます。
やりたいコースを選択して、チャレンジページに表示します。
表示するコースはチャレンジ開始後も変更できません。

●STEP2 デザインの選択

ページデザイン（色）をお好みで選択できます。
選んだデザインがチャレンジページへ反映されます。
デザインもチャレンジ開始後に変更できます。

●STEP3 参加宣言

告知ページでチャレンジへの参加が可能です。
参加ボタンを押すと、チャレンジの開始をお待ちいただく旨のアナウンスが表示されます。



告知期間後でも「参加する」ボタンを押して、チャレンジ開始ができますが、
参加開始時期によっては参加しても達成基準を満たせない場合がありますのでご注意ください。

STEP1で選択した「やること」を実行して、記録をして下さい。
記録をつけることでカレンダーやSCOREの表示はもとより、
記録以外でもページ内で変化があります。探しながら取り組んでみて下さい。

●ステータス別メッセージ

時期によって変化するメッセージ。

●現在の参加者表示

チャレンジに参加している人数を表示。
(参加宣言した人の合計人数)

●今日の分の記録

今日の分の記録はここで日付をクリックするだけ。カレンダー表示によってどれくらい実行が続いているかひと目でわかります。



●表示設定

ユーザーが各コースの表示・非表示を設定できます。「毎日記録するから、チャレンジするコースだけを表示したい」を叶えます。
また、ページの色変更もここから行えます。

●達成度ゲージ

達成基準に対してどれくらい記録が行われているかもわかります。

●成長する植物や複数の動物

達成基準に対してどれくらい記録が行われているかもわかります。

チャレンジ期間終了日～入力締切日までの間に、入力内容に不足がないか確認の上、必要に応じて記録をして下さい。

DepUp キャンペーンTOP 参加方法・ルール 達成記録について FAQ

Pep Upで行う健康チャレンジ
元氣UPキャンペーン
2020年8月1日(水)～2020年8月31日(金)

締め切り前 入力締切日は19999年01月02日です。

終了アンケートに回答しましょう！
締め切りまでにアンケートの回答がないとチャレンジ記録が削除となります。

CHALLENGE SHEET

2020年8月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

SCORE

- 毎日、朝食を食べましょう
達成数: 60日以上
- 野菜を先に食べましょう
達成数: 60日以上
- 運動飲料を飲むようにしましょう
達成数: 60日以上
- 毎日、体操を取りましょう
達成数: 60日以上
- 散歩しましょう
達成数: 61日以上
- 歯磨き(朝食後)をしっかりと行いましょう
達成数: 61日以上

キャンペーンTOP 参加方法・ルール 達成記録について FAQ Pep Up
Pep Up 2020 元氣UPキャンペーン (締め切り前)

取り組み結果と達成賞が、いつ、どのような形で授与されるのか表示されています。今後のスケジュールについてご確認ください。この期間にて、やることチャレンジは終了となります。

●ご褒美スタンプ



●達成賞の等詳細

完了 キャンペーンは終了しました！

CHALLENGE CLOSED

達成賞

1つはコースでも達成条件をクリアした方全員に達成賞を差し上げます。

賞品について

電子ラシヤット
※事務局にて抽選・当選にお届けします

500Pepポイント
ポイント付与予定日：2020年11月10日(木)

※詳細はすでにアンケートにお答えいただいた方についていない場合はお送りできませんのでご了承ください。

ACHIEVEMENT

毎日、朝食を食べましょう 100% 達成 60 / 60 達成基準：60日以上	野菜を先に食べましょう 100% 達成 60 / 60 達成基準：60日以上	果糖飲料を飲むようにしましょう 100% 達成 60 / 60 達成基準：60日以上
寝ましょう 100% 達成 60 / 60 達成基準：60日以上	毎日、運動ストレッチを行いましょ 100% 達成 60 / 60 達成基準：60日以上	睡眠量（寝不足）をしっかりとしましょう 100% 達成 60 / 60 達成基準：60日以上

キャンペーンは終了しましたが、引き続きの生活習慣改善は「日々の記録 やること」で実践を記録することができます。

日々の記録へ

是非、ご利用ください！

Copyright © JMDC Inc. All rights reserved.

●取り組み結果表示

達成条件をクリアしたかどうか、チャートを用いてわかりやすく伝えます。