

やることチャレンジ

1. 背景

Pep Up「日々の記録」やること機能と連動をした、「やることチャレンジ」を実施し、生活習慣の改善の動機づけを目的とし、下記のとおり実施する。

2. 事業内容

Pep Up「やることチャレンジ」にて、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ポイントを付与する。（複数選択の場合は合計日数で20日以上）

3. 実施期間

2022年9月1日（木）～2022年9月30日（金）

4. チャレンジコース

チャレンジコース	カテゴリー
1.kickake®(キッカケ)オンライン健康動画を見る（PepUp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
10.1日3回以上歯磨きする	歯磨き

※期間途中のコース変更（追加）可能。

5. 対象者

Pep Up 登録者

6. 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。

7. 記録入力締切

2022年10月7日（金）午後23時59分まで。

8. ポイント獲得条件

実施期間中に選択した“チャレンジコース”の合計日数において20日以上実施し記録を入力した者に500Pepポイントを付与。

※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

9. ポイント付与日

2022年12月中 ※ただし、ポイント付与時に当組合の資格を有するものに限る。