

## やることチャレンジ

### 1. 背景

Pep Up「やることチャレンジ」を実施し、生活習慣の改善を目的とし、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

令和 7 年 9 月 1 日（月）～令和 7 年 9 月 30 日（火）

### 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（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    |
| 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

令和 7 年 10 月 6 日（月）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

令和 7 年 11 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。