



やることチャレンジのご案内

## はじめに①

9月1日（月）から9月30日（火）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？



**生活習慣（食事、運動、睡眠等）の改善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



### 狙いは「日々の記録」であり、「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。

# 終わった後も続けて取り組める 資産化するキャンペーン

### 取り組みを「日々の記録」へも反映、キャンペーン後も続けられる

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」にも記録されます。終了後にその取り組みを続けて記録していくこともできます。

# 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】

2025年9月1日（月）～2025年9月30日（火）

## 【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】

2025年10月6日（月）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  
10/1～10/6

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  
10/1~10/6

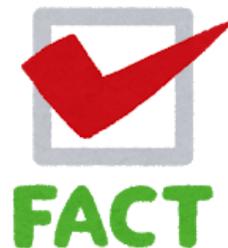
結果表示  
期間

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



## スマートフォン



## Pep Upアプリ



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、エントリー期間、STEP 1 の内容を確認の上、STEP 2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。

## ●エントリー期間

2025年8月15日～

## ●STEP 1

トップページに表示されるバナーから本ページに移動



※サンプル

## ●STEP 2

「参加する」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

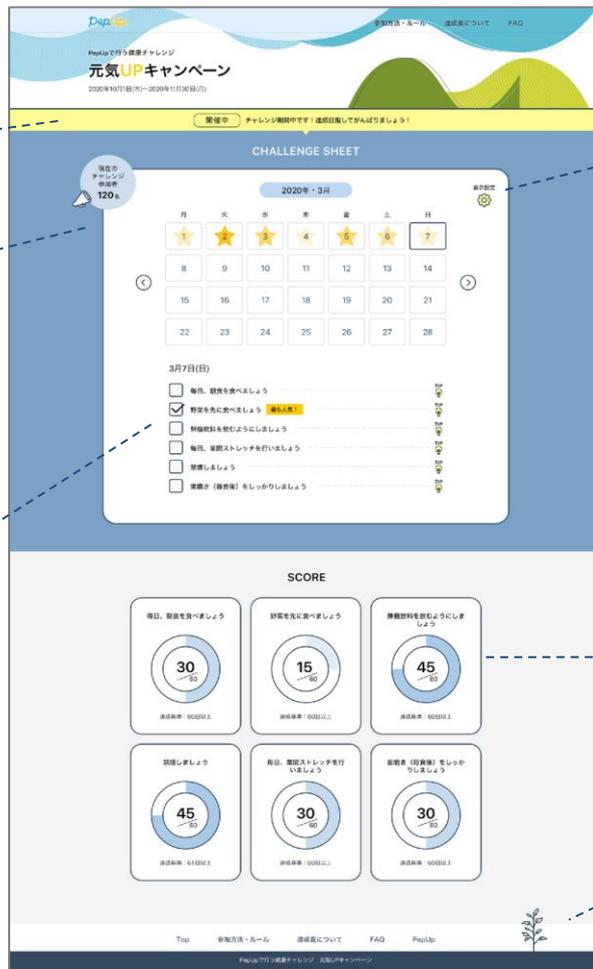
時期によって変化するメッセージ。

## ●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 参加ガイドライン 達成記録 PAGE FAQ

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

締め切り前 | 入力締切日は9999年01月31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有効となります。

CHALLENGE SHEET

現在のチャレンジ参加者 2名

2020年01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
- 脂肪飲料を飲むようにしましょう  
達成数: 60日以上
- 毎日、体感温度計りましょう  
達成数: 60日以上
- 瞑想しましょう  
達成数: 60日以上
- 歯磨き (歯食部) をしっかりとしましょう  
達成数: 60日以上

キャンペーンTOP 参加ガイドライン 達成記録 PAGE FAQ Pop Up  
Pop 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つの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**

電子ラシメント  
お菓子の二食・お茶にお届けします

500Pepポイント  
ポイント付与予定日：2021年1月10日締め

※詳細はすべてアンケートにお答えいただき、お返事は必ずお返りください。

**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
実践しましょう 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（夜更）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](#) いく

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。