

やることチャレンジ

1. 背景

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 8 年 9 月 1 日(火)～令和 8 年 9 月 30 日(水)

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)	全般
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。

※ 8 月 17 日(月)～エントリー開始

※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 8 年 10 月 5 日(月) 午後 23 時 59 分まで

8. ポイント付与条件

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 8 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。