



やることチャレンジのご案内

はじめに①

9月1日から9月30日まで
『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】

令和8年9月1日～令和8年9月30日

【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	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
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

【達成賞】

500 Pepポイント

※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】

令和8年10月5日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

チャレンジ
期間終了

記録入力
締切日

ページクローズ日

エントリー開始
8/17～

チャレンジ期間
9/1～9/30

入力締め切り前期間
10/1～10/5

結果表示期間
～10/31

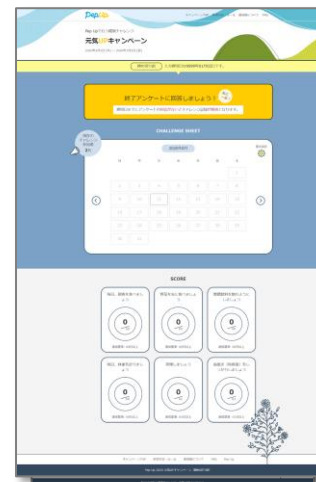
告知ページ

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
8/17～

チャレンジ期間
9/1～9/30

入力締め切り前
期間
10/1～10/5

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

令和8年8月17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～入力締め切り日までの間に、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。

Pep Up
Pep Upで行う健康チャレンジ
元気UPキャンペーン
2020年3月2日(水)～2020年4月30日(木)

締め切り前 入力締め切りは9999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4月
現在のチャレンジ参加者 2名

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	野菜を食に食べましょう	目標飲料を飲むようにしましょう
0/60	0/60	0/60
達成基準: 60日以上	達成基準: 60日以上	達成基準: 60日以上

毎日、休養をとりましょう	目標をしましょう	目標を (食事) をしましょう
0/60	0/60	0/60
達成基準: 60日以上	達成基準: 60日以上	達成基準: 60日以上

Copyright © JMDC Inc. All rights reserved.

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



●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。