

日々の記録チャレンジ

1. 内 容 Pep Up「日々の記録」の「やることリスト」に、下記5の「対象やることリスト」の中から“やること”を設定し実施することにより生活習慣（食事・運動習慣等）を改善することを目的とする。期間内に20日以上実施し、記録を入力した者に達成賞としてPepポイントを付与する。
2. 対 象 者 Pep Up 登録者
3. 期 間 2021年9月1日～2021年9月30日
4. 参加方法 Pep Up「日々の記録」画面から、下記5の「対象やることリスト」のいずれかを選択し、画面上の「やることリスト」に追加されれば参加完了。

5. 対象やることリスト

対象やることリスト	カテゴリー
1.朝食を食べる	食
2.間食をやめる	
3.ストレッチをする	運動
4.ラジオ体操をする	
5.筋力トレーニングする	
6.アルコールを飲まない	飲酒

※複数を選択することは可能。ただし、ポイント付与の上限は500Pepポイント。

6. 達成賞 500Pepポイント
7. 達成条件 選択した“やること”において、期間内に20日以上実施し記録を入力する。
※「20日以上」とは1つの“やること”における日数。
※「20日以上」とは、複数の“やること”を選択した場合でも、複数の“やること”における合計日数ではなく、1つのやることにおける日数。
8. 付与日 2021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。
9. ポイント有効期限 ポイント付与日から3年間（資格喪失した場合は、資格喪失日から90日間）